MARS 2013 - N°267 2 €

Cuisine Actuelle

cuisineactuelle.fr

Omelette norvégienne au chocolat

LES GRATINS Inratables et épatants

Tous dingues de meringue

VIVEMENT DIMANCHE ! Un brunch gourmand et chaleureux

Salades d'hiver PLEINES D'IDÉES

Le croque-monsieur FAIT SON SHOW

Mes PRALINES maison

Un canard à l'orange... EN TERRINE

Crêpes gratinées au bœuf

101 recettes pour se régaler

GROUPE PRISMA MEDIA
M 01379 - 267 - F: 2,00 €

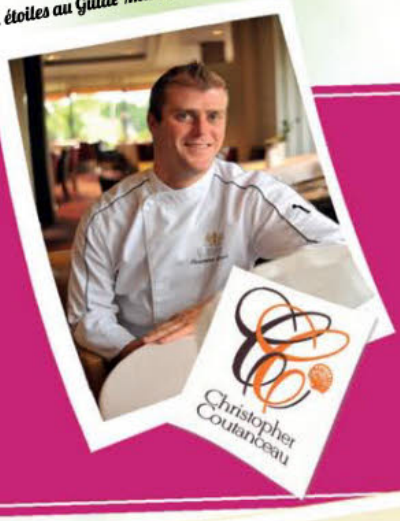
MARS 2013 - BEL : 2,30 € - CH : 4,40 CHF - CAN : 4,50 CAD - D : 3,80 € - ESP : 2,50 € - GR : 2,50 € - ITA : 2,50 €
LUX : 2,30 € - PORT. CONT. : 2,50 € - DOM Avion : 3,20 € - Maroc : 25 DH - Tunisie : 3.2 TND - Zone CFA Avion : 2 500 XAF ; Bateau : 1 500 XAF - Zone CFP Avion : 950 XPF ; Bateau : 350 XPF.

LÉA NATURE

Jardin BiO' logique

Participez au Grand Concours Vos Recettes de Chef sur jardinbio.fr

Jury présidé par le chef Christopher Coutanceau
2 étoiles au Guide Michelin depuis 1986.



© Photo de C. Coutanceau

Du 07 Janvier au 31 Mars 2013

+ de 5000€ de cadeaux à gagner

- Elaborez votre recette
- Prenez-la en photo
- Postez-la sur sur jardinbio.fr et partagez-la sur Facebook
- Votez pour vos recettes préférées

Modalités détaillées sur www.jardinbio.fr

1% FOR THE PLANET MEMBER

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

JARDIN BIO' est une marque de LÉA NATURE, *engagée de nature.*

RETROUVEZ NOS PRODUITS EN GRANDES ET MOYENNES SURFACES et sur www.leanatureboutique.com

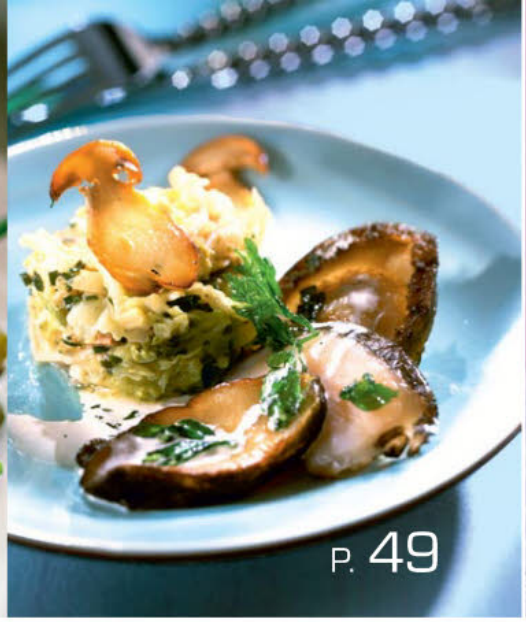
Estelle à la créa 06 64 90 79 21 - contact@estellealacrea.fr

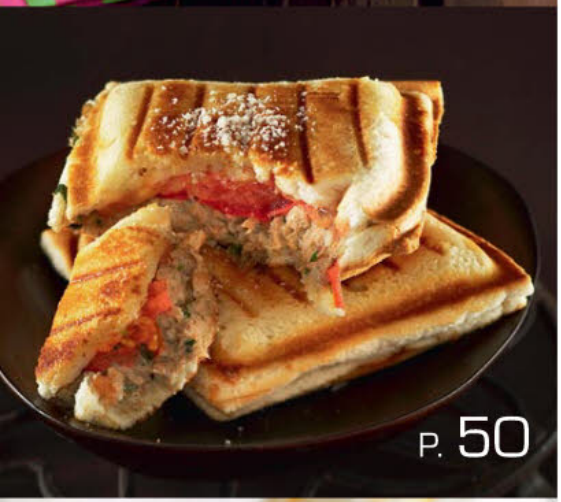
Smoothie chantilly pimentée

Le piment d'Espelette s'aventure en territoire sucré dans ce smoothie rouge à boire glacé.

POUR 4 VERRES

Fouettez en chantilly 15 cl de **crème liquide** entière bien froide avec 20 g de **sucre en poudre** et 1 sachet de **sucre vanillé.** Placez au frais. Pelez un **poivron rouge,** épépinez-le et coupez-le en dés. Mélangez les dés de poivron avec 250 g de **fruits rouges** surgelés dans un blender. Ajoutez 25 à 30 cl de **jus de cranberries** et mixez-les longuement. Goûtez et sucrez si nécessaire. Versez le smoothie dans quatre verres. Décorez d'un peu de chantilly et saupoudrez-la de poudre de **piment d'Espelette.**





INDEX

MARS 2013 - N° 267

Entrées froides

Brochettes coquettes 53
Cocktail thé-punch au basilic 33
Mâche et endives au parmesan 34
Mini brioches aux crevettes 33
Pain de poisson et champignons 38
Rillettes de la mer 38
Roulé au fromage 53
Rouleaux de printemps 52
Salade de chou mariné 43
Salade de lentilles aux pommes 45
Salade fruitée d'endives 19
Salade Mexico aux haricots 42
Salade orange 53
Salade orientale 44
Salade tonique 52
Sandwich : 8 versions nomades 57
Terrine de canard à l'orange 63

Entrées chaudes

Chenilles à croquer 53
Cornets surprise 52
Crevettes enrubannées 52
Croque campagnard au chabichou et radis noir 51
Croque-crabe 53
Croque-roquette au poulet 50
Croque-sardine aux tomates 50
Œufs cocotte à la crème et à l'huile qui pique 46
Petits chaussons thon-chorizo 54
Quiches endive-parmesan 19
Salade bistrot de Montbéliard 44
Soupe crevettes-coco 52
Tarte aux patates douces 38

Poissons

Gratin de haddock au chou-fleur 29
Huîtres tièdes au poireau et aux éclats de châtaigne 36
Moules au cidre 38
Ormeaux aux cèpes, crème d'ail 49
Pavés de poisson au sésame 65
Poisson pané 53
Soupe thaïe 52
Spaghettis aux gambas 20

Viandes

Ballotins de chou au chorizo 40
Enchiladas au bœuf 28
Foie gras au porto blanc, lentilles à la vinaigrette de mangue 35
Gratin de macaronis au poulet et à la mimolette 28
Gratin de pommes de terre et céleri au lard 28
Harira de Mamita 40
Poulet à l'italienne 54
Sauté de bœuf aux oignons, curcuma et coriandre 46
Take-away de nouilles 52
Teriyaki de bœuf 65

Travers de porc à la moutarde 19
Travers de porc caramélisés 20

Légumes

Galettes mille-pâtes 52
Légumes rôtis sauce canaille 55
Nouilles cantonaises 52
Nouilles caramélisées 52

Desserts

Baisers de meringue glacés 9
Cheesecake au citron vert 20
Délices à la crème de marrons 6
Flan à l'ananas 40
Fondue aux fruits 55
Gratin pommes-noisettes 29
Gratin de poires au caramel 29
Navettes à la fleur d'oranger 72
Omelette norvégienne 7
Pamplemousses gratinés 28
Pavlova de la passion 8
Poires à la vanille 40
Pralines maison 61
Smoothie chantilly pimentée 3
Tarte fine aux pommes 36
Tarte passionnément meringuée 74
Trifle framboises et chantilly 47

PRATIQUE !

Pour accéder à **www.cuisineactuelle.fr** directement, surveillez dans nos pages le pictogramme ci-contre et flashez-le avec votre smartphone. Vous devez avoir au préalable téléchargé un logiciel tel que QR Reader (iPhone) ou Mobiletag (iPhone et Android).

SOMMAIRE

3 L'eau à la bouche
Smoothie chantilly pimentée

6 Coup d'éclat
Dingues de meringue

10 Actualités
Au menu de mars

PLEINE SAISON p. 14

14 Fabienne fait son marché
Nos conseils et bons plans

18 Fabienne cuisine
Produits et recettes de saison

21 Sur un plateau
Le gruyère français

LE DOSSIER p. 22

Fondants et croustillants : nos irrésistibles gratins

30 Shopping
Ranger en beauté

TENTATIONS p. 33

33 L'apéritif
Thé vert & crevettes roses

34 L'invitation
Brunch chic

41 Dans les rayons
Goûtés pour vous en mars

42 Péché mignon
Envies de salades

46 Délices express
Vite fait parfait !

48 Tendance
L'ormeau, trésor des mers

ÇA CHANGE p. 50

50 Variations gourmandes
Croque-monsieur show

52 10 idées avec...
...des nouilles chinoises

53 Enfants
Des chenilles à croquer

54 Parti prix
Petit budget, grand plaisir

57 8 versions du...
...sandwich nomade

58 Effet de style
Une table à croquer

60 Jolis restes
Rien ne se perd !

SAVOIR & FAIRE p. 61

61 Fait maison
Délicieuses pralines

62 Pas si classique
Terrine de canard à l'orange

64 Mode d'emploi
Les sauces asiatiques

66 En cave
Minervois rouge

67 Cuvées spéciales
Bouteilles fines et fun

68 L'atelier
Secrets de pro

70 Guide d'achat
Les plaques de cuisson au gaz

72 Balades
Nos 5 adresses à Marseille

74 En direct de...
...notre site web

+ 8 FICHES p. 37

Abonnez-vous vite
Appelez le 0826 963 964
(0,15 €/min) ou reportez-vous page 56

Rejoignez la communauté de Cuisine Actuelle sur Facebook

Cuisine Actuelle est en vente chez certains marchands de journaux avec son livre au prix global de 5,95 € en France métropolitaine / 6,25 € en Belgique et au Luxembourg / 10 CHF en Suisse / 7 € dans les DOM (bateau). Vous pouvez commander le livre seul en écrivant à Cuisine Actuelle 62066 Arras Cedex 09 France. Prix spécial abonnés : le livre 3,95 € en France métropolitaine (frais de port inclus, offre limitée à un exemplaire par abonné et dans la limite des stocks disponibles). Merci de joindre un chèque à l'ordre de Cuisine Actuelle. Pour les abonnés en Suisse, en Belgique et au Luxembourg : nous contacter au 00 33 825 07 11 96. Les non-abonnés peuvent obtenir le livre pour 3,95 € + 8 € de frais de port en France métropolitaine dans la limite des stocks disponibles. Au sein du magazine figurent une carte Edigroup jetée sur Suisse et Belgique, un encart Intense jeté sur abonnés et un encart Prisma Média jeté sur une sélection d'abonnés.

PEFC
PEFC/10-31-1410
PROMOUVOIR LA GESTION DURABLE DE LA FORÊT

Dingues de meringue

Craquante, moelleuse et fondante à souhait, elle fait croustiller tous nos desserts.

Délices à la crème de marrons

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 35 MIN
REPOS : 30 MIN
CUISSON : 20 MIN

◆ 240 g de crème de marrons ◆ 190 g de farine ◆ 125 g de sucre ◆ 110 g de beurre salé mou ◆ 4 cuil. à soupe de crème fraîche ◆ 2 œufs ◆ 50 g de sucre glace ◆ 1 sachet de sucre vanillé ◆ 3 pincées de sel.

PRÉPAREZ la pâte. Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Mélangez 150 g de farine, le sucre glace, le sucre vanillé et le sel. Fouettez 90 g de beurre avec les jaunes d'œufs. Incorporez à la préparation. Ramassez en boule, puis laissez reposer 30 min.

PRÉPAREZ la meringue italienne. Fouettez les blancs en neige. Faites bouillir le sucre et 2 cuil. à soupe d'eau 4 min. Versez sur les blancs en neige sans cesser de battre jusqu'à refroidissement complet.

MÉLANGEZ la crème fraîche avec la crème de marrons.

ÉTALEZ la pâte sur le plan de travail fariné et garnissez-en de petits moules à tartelettes beurrés. Cuisez 10 min au four préchauffé à th. 6-7 (190 °C). Laissez tiédir, puis démoulez délicatement. Garnissez de crème et couvrez de blancs d'œufs à la poche à douille. Dorez quelques minutes sous le gril. Servez tiède ou froid.

CONSEIL Démoulez les tartelettes tièdes mais pas froides. Retournez-les dans votre main.

Servez une blanquette de Limoux pour sa légèreté et sa fraîcheur.

La meringue italienne

Il existe trois types de meringue : la française (classique), la suisse (cuite au bain-marie) et l'italienne (au sirop cuit). Cette dernière est recommandée pour préparer des entremets et des mousses. Elle leur apporte de la tenue et de la légèreté. Son atout : on peut la préparer à l'avance ! Elle ne perdra ni en volume ni en texture.

Omelette norvégienne au chocolat

POUR 8 PERSONNES
PRÉPARATION : 45 MIN
CUISSON : 25 MIN

◆ 80 cl de glace au chocolat ◆ 4 œufs + 3 blancs ◆ 245 g de sucre ◆ 125 g de farine ◆ 60 g de beurre ◆ 1/4 de citron.

PRÉPAREZ la génoise. Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Fouettez 4 jaunes avec 125 g de sucre jusqu'à blanchiment. Incorporez la farine et 40 g de beurre fondu. Montez 4 blancs en neige. Incorporez-les délicatement à la pâte. Versez sur une plaque à pâtisserie ou un grand moule beurré sur une épaisseur de 1 cm. Cuisez 15 min au four préchauffé à th. 6-7 (200 °C). Démoulez, puis réservez.

MONTEZ les blancs restants en neige. Versez-y à la fin le reste de sucre et le jus du citron tout en fouettant.

DÉCOUPEZ quatre disques dans la génoise. Posez-les dans un grand plat à four. Posez dessus un dôme de glace au chocolat très dure. Recouvrez entièrement de blancs en neige. Faites dorer sous le gril du four quelques minutes et servez immédiatement.

CONSEIL Traditionnellement, l'omelette norvégienne est couverte d'omelette soufflée. Mais la meringue italienne convient aussi. Il est possible d'imbiber le biscuit de jus de fruit (orange par exemple) ou d'un sirop alcoolisé.

Proposez un muscat de Beaumes-de-Venise. Servez-le glacé (6 °C). pour accentuer l'impression de chaud-froid.

Une curieuse omelette

L'omelette norvégienne n'a rien de norvégien et très peu d'une omelette ! Ce dessert étonnant, créé en 1867, fut inspiré par les progrès de l'électricité, présentés à l'exposition universelle. En 1804, le physicien Rumford avait démontré que le blanc d'œuf isolait de la chaleur. Le chef du Grand Hôtel de Paris, inspiré par cette découverte, tente d'enrober une crème glacée dans une omelette soufflée et fait chauffer, puis flamber le dessert. Un classique de la cuisine française était né…

À l'origine de la pavlova

Cet entremets fruité préparé à base de meringue croustillante couronnée de chantilly est très populaire dans les pays de l'Empire britannique. Il fut nommé ainsi en l'honneur de la ballerine russe Anna Pavlova. Le dessert, lui, fut inventé dans les années 1920, lors d'une tournée de la danseuse en Australie et Nouvelle-Zélande, deux pays qui s'en disputent la paternité !

+ Notre leçon de cuisine en vidéo sur cuisineactuelle.fr

Apprenez à faire une meringue facilement grâce à notre recette inratable, rubrique Dossiers gourmands/ Recettes en vidéo.

Pour accéder directement, flashez le code ci-dessus avec votre smartphone.

Pavlova de la passion

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 50 MIN
CUISSON : 1 H 40
ATTENTE : 12 H

◆ 3 fruits de la passion ou 20 cl de coulis ◆ 10 cl de yaourt à la grecque ◆ 10 cl de crème liquide ◆ 2 blancs d'œufs ◆ 1/2 cuil. à café de vinaigre blanc ◆ 75 g de sucre ◆ 20 g de sucre glace ◆ 4 cuil. à s. de copeaux de noix de coco ◆ 1 cuil. à c. de fécule ◆ 1/4 de cuil. à café d'arôme naturel vanille.

LA VEILLE, fouettez les blancs d'œufs 30 secondes. Placez-les au bain-marie tiède, fouettez pour monter en neige en versant le sucre en poudre. Ajoutez le vinaigre et la fécule. Continuez à battre hors du feu jusqu'à refroidissement.

POSEZ des tas de meringue sur une plaque couverte de papier cuisson. Cuisez 1 h 30 au four chauffé à th. 4 (120 °C) entrouvert (bloquez la porte avec le manche d'une cuillère en bois). La meringue doit rester moelleuse à cœur et ne pas colorer. Sortez du four et laissez sécher 12 h.

LE JOUR MÊME, fouettez le yaourt et la crème. Incorporez le sucre glace et l'arôme vanille. Filmez et réfrigérez. Faites dorer à sec les copeaux de noix de coco sur feu doux.

RECOUVREZ les meringues de yaourt fouetté. Parsemez de pulpe de fruit de la passion et d'amandes. C'est prêt.

Optez pour les bulles légères d'un crémant (Loire ou Bourgogne).

Baisers de meringue glacés au Baileys

POUR 8 PERSONNES
PRÉPARATION : 40 MIN
CUISSON : 1 H 30
REPOS : 1 H

◆ **50 cl de lait** ◆ **220 g de sucre** ◆ **2 œufs + 4 jaunes** ◆ **1/4 citron** ◆ **15 cl de Baileys.**

MONTEZ les blancs en neige. En fin de préparation, versez 120 g de sucre et le jus du citron en fouettant.
MOULEZ des meringues à la poche à douille sur une toile Silpat (toile de cuisson antiadhérente). Cuisez 1 h 30 au four préchauffé à th. 3 (90 °C) à chaleur tournante. Laissez sécher 1 h dans le four éteint.
PORTEZ à ébullition le lait. Fouettez 6 jaunes avec 100 g de sucre. Versez dans le lait et faites épaissir 10 min sur feu doux en remuant sans faire bouillir. Versez le Baileys. Laissez refroidir (idéalement sur glace). Faites prendre en sorbetière.
ASSEMBLEZ les meringues deux par deux avec une cuillerée de glace au centre au moment de servir.

CONSEIL Pour une meringue très sèche, prolongez la cuisson à 60 °C.

Accompagnez ces baisers d'un verre de whiskey irlandais allongé d'eau fraîche ou de liqueur Baileys sur glace.

Les records du blanc en neige

La réussite de la meringue repose sur la capacité du blanc d'œuf à gagner en volume quand on le fouette. Le Guinness des Records a enregistré en 2012 un score de 27 litres réalisé à partir d'un seul blanc d'œuf ! Un record battu en septembre dernier par des élèves des écoles de cuisine de Paris, avec un résultat de 30 litres !

On aime vos recettes !

Découvrez aussi p. 74 la "tarte passionnément meringuée" de Mélina, notre coup de cœur parmi les recettes d'internautes postées sur www.cuisineactuelle.fr

Au menu de mars

Les produits qu'on aime, les idées à suivre, les toqués du mois… et les tendances du moment.

LES CLÉS DU BONHEUR

Ces petites cuillères en Inox imaginées par le couple de designers japonais Setsu & Shinobu Ito, joliment baptisées Love Key, passent avec élégance de la soucoupe à café ou thé à la coupelle de glace et supportent parfaitement le lave-vaisselle.
15,50 € par 4, Guzzini.

ENVIE DE PRINTEMPS

Si l'heure n'est pas encore aux déjeuners sur l'herbe, les tout premiers rayons de soleil nous invitent quand même au pique-nique ! La marque Tupperware l'a bien compris. Ses grands bols nomades équipés de couverts et d'un petit gobelet pour la sauce autorisent toutes les audaces. *Gamme On the Go, salade ou chaud, 21 € et 26 €.*

L'art brut de chocolat

Célèbre pour ses sculptures en cacao, le chocolatier Patrick Roger raconte son histoire de créateur gourmand dans un très joli livre, *L'Art et la Matière,* qu'il édite lui-même et vend dans ses boutiques et en ligne (49 €). On y découvre ce fauteuil éléphant étonnant, dont une version en "dur", en tirage limité, est vendue plusieurs milliers d'euros.

RHUM PARFUMÉ

Cocktails épicés

Succès aux États-Unis, en Allemagne et en Angleterre, le Bacardi Oakheart arrive en France. Il tient sa saveur toastée de son passage en fûts de chêne américains et d'un mélange d'épices (cannelle, noix de muscade, miel et vanille). On en fait des cocktails à base de cola, déjà baptisés Oak & Co par les amateurs.
12,90 € les 70 cl, bars et Monoprix.

Café gourmand

Variées, ces mini madeleines, dans leur joli coffret de métal, se déclinent en cinq saveurs : nature, chocolat, citron, framboise, orange et caramel. À glisser dans sa soucoupe, pour faire comme au restaurant.
6,90 € les 12, boutiques Brioche Dorée.

Cabas chic

Les Françaises sont réputées pour leur élégance. Pour ne pas faire mentir cette image, on va au marché avec ce sac au motif pied de coq ultra tendance. Collection Fifties Black, Moonbag L, 79 €, Reisenthel.

UNE APPLI DE BON GOÛT

Une application pour smartphones et tablettes met à portée de clic 250 recettes des Grands Livres de Cuisine d'Alain Ducasse. Liste de courses, "passe-plat" où glisser vos recettes préférées et vos notes personnelles, photos sublimes… On en salive déjà.
30 €, Apple Store iTunes.

COLLECTION D'ENTONNOIRS

Le studio de design Normann Copenhagen est bien connu des amateurs d'ustensiles et d'objets beaux et pratiques. En caoutchouc semi-rigide, cette création de Boje Estermann est souple et rétractable et peut ainsi se ranger dans un tiroir. *Funnel bleu, vert, rouge ou noir, 20 €.*

SANS LE SON

Le disque de cette platine ne se rayera pas ! *Planche à découper, 29 €, Le Torchon à Carreaux.*

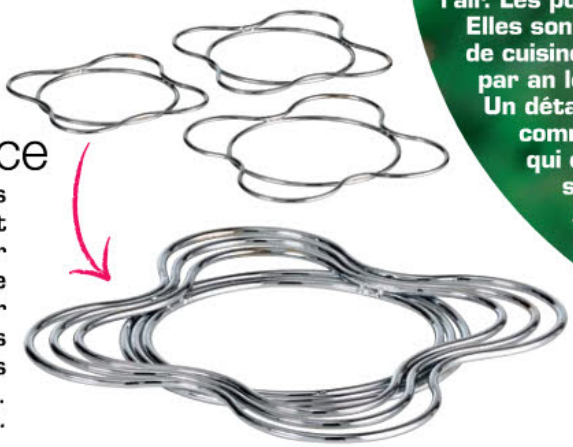
Tous fous de poule

Quitte à craquer pour une poulette autant choisir une variété à protéger, comme la jolie poule du Mans.

Aux USA, c'est la folie. Les stars de Hollywood ont toutes des poulaillers. Une mode moins loufoque qu'elle n'en a l'air. Les poules ne font pas que pondre 200 œufs par an. Elles sont de redoutables consommatrices de déchets de cuisine. Avoir deux poules chez soi réduit de 150 kg par an les déchets d'une famille de quatre personnes. Un détail qui n'a pas échappé aux maires de certaines communes, comme celui de Pincé dans la Sarthe, qui est allé jusqu'à offrir une paire de gallinacés à ses administrés (volontaires). Et ce n'est pas Anny Duperey qui dira le contraire. Son livre, *Le Fabuleux Destin de l'œuf et de la poule*, est un succès de librairie (27 €, Michel Lafon).

Gain de place

Ces trois jolies fleurs d'acier se rangent ensemble pour gagner de la place et se séparent pour isoler les plats et ustensiles chauds des nappes ou du plan de travail. *20 €, Combrichon.*



INCITATION À LA RÉCUP'

Préparé à partir d'ingrédients 100 % naturels, ce crumble est sans colorant ni conservateur. Après dégustation, on garde le bocal à couvercle clipsable pour stocker sucre ou épices, ou présenter les desserts. *Pomme-pain d'épices, poire-marron glacé ou figue-zestes d'orange confits, 8 €, Épicerie de Provence.*

800

MÈTRES CARRÉS

seront consacrés à l'édition culinaire lors du prochain salon du Livre (22-25 mars) à Paris. De quoi trouver bien des idées de recettes !

** Source : Gira Conseil, août 2012.*

TENDANCE

Les it bouchées

Les gyozas sont si craquants que des restaurants leur sont dédiés. Désormais, on peut retrouver à la maison le plaisir de croquer dans ces bouchées en forme de croissant de lune plissé, garnies d'igname, chou, champignon noir, carotte, ciboule, ail, piment rouge. Un tour à la poêle suffit pour préparer celles-ci, qui sont surgelées. *Gyozas aux légumes, 3,75 € les 220 g, Picard.*

L'âge de la maturité

Chaque année depuis cinquante ans, la plus grande ferme d'Europe s'installe à la porte de Versailles à Paris. Le salon de l'Agriculture fête son demi-siècle, du 23 février au 3 mars, en retraçant l'évolution des techniques de production et surtout des méthodes d'élevage.

UN MAXIMUM DE GOÛT

L'huile d'olive se met au parfum

Ces huiles d'olive ont été classées parmi les dix meilleures du monde et aujourd'hui, elles s'enrichissent de coriandre et ail, de curcuma et citron, de harissa, ou encore de figue et tomate. Elles offrent ainsi de délicieuses marinades pour les poissons et les viandes.
6,75 € le flacon de 25 cl, Olives & Oliviers.

Leçon de style

Depuis des années, Guy Degrenne enfonce le clou : en France, on peut faire de la bonne qualité, beau et pas (trop) cher. Pour preuve, cette nouvelle ligne de couverts, Squadro, à la silhouette élégante d'inspiration Art Déco, déclinée en acier poli miroir et métal argenté.
83 € les six fourchettes de table.

Michel Cluizel, à droite, dans une de ses plantations.

ELLE EN FAIT PLUS !

La friteuse Seb Actifry faisait des frites avec 2 cuillerées à soupe d'huile. Mais on calait un peu sur le prix. La deuxième version, grâce à deux zones de cuisson indépendantes, peut cuire viande ou poisson pour 4 à 6 personnes et toujours 1,5 kg de frites simultanément, rendant l'investissement plus judicieux (300 €).

LE TOQUÉ DU MOIS

L'un des rares chocolatiers français à produire lui-même son chocolat, **Michel Cluizel,** a été récompensé lors de la finale de l'International Chocolate Awards, à Londres fin 2012 : d'or pour ses deux premiers crus de plantation (Los Anconès et Maralumi lait), d'argent pour sa tablette Grande Teneur Ivoire. Il a aussi reçu trois distinctions pour son savoir-faire, ses relations directes avec les planteurs et la qualité de sa filière bio. La consécration après dix ans de recherche de "l'excellence du goût sans artifices" et un travail qui "encourage les méthodes agroforestières traditionnelles, soutient la biodiversité, permettant ainsi de développer toutes les richesses aromatiques des terroirs".

Beau succès pour notre grand concours

Vous avez participé en nombre au concours Cuisine Actuelle et Cuisine Attitude "Devenez le chef de l'Atelier". Le principe : sublimer au choix topinambour, canard, saumon, chocolat ou fruits de la passion et poster sa recette sur le site de Cuisine Actuelle. Élus par les internautes, 5 candidats se sont affrontés à l'atelier Cuisine Attitude devant un jury pro présidé par Cyril Lignac, autour du curry de lotte au lait de coco et de l'œuf au plat. Les deux finalistes ont ensuite composé un menu pour 4 avec 40 €. Bravo au gagnant, Baptiste Salomon, 17 ans. Retrouvez les vidéos de la finale sur le site.
Vous aussi, vous voulez participer à nos défis culinaires ? Postez vite votre recette pour tenter de gagner plein de cadeaux !

Réalisation : Christine Masson

■ Adresses en fin de numéro

Pleine Saison

Fabien

Chaque mois, Fabienne, journaliste à *Cuisine Actuelle*, nous parle des produits de saison qui la font saliver. Elle nous livre des recettes qu'on va vous redemander.

La bavette

- **Riche en goût,** ce morceau de bœuf se reconnaît à ses fibres longues, peu serrées et juteuses. Il se taille en steaks épais, car la bavette est meilleure saignante.
- **Sortez-la du froid** 30 min à l'avance, quadrillez-en la surface avec un couteau avant de la cuire brièvement à feu vif.
- **Grand classique,** on la sert avec une sauce au vin et à l'échalote ou en lanières, dans une recette à l'asiatique.

> Comme les chefs, je garde les couleurs de mes légumes nouveaux en les cuisant à l'eau de Perrier, que je sale légèrement.

J'achète de la morteau ou de la montbéliard ?

Ces deux saucisses franc-comtoises sont comparables mais cultivent tout de même quelques différences.

■ **La morteau** bénéficie de marques de qualité, tel le label Rouge. Comme elle pèse plus de 500 g, je l'achète par deux, pour en faire un plat de terroir classique qui plaît toujours à mes invités. Il m'arrive de la cuire à la cocotte, enfouie dans des légumes qu'elle parfume, car elle est fumée et un peu grasse.

■ **La montbéliard,** plus maigre et moins fumée, est aussi plus petite et moins chère. J'en garde toujours en réserve pour préparer une salade ou un dîner rapide.

■ **La cuisson** de ces deux saucisses doit durer respectivement 40 et 30 min, pour que le gras soit bien fondant. Pour qu'elles n'éclatent pas, je démarre la cuisson à l'eau froide et je ne les pique pas. Quelques pommes de terre dans l'eau de cuisson prendront un bon goût fumé.

Mon poissonnier m'a dit :
"Le cabillaud garde une belle apparence longtemps. S'il est au top, on doit distinguer nettement une ligne beige sur son flanc et ses nageoires doivent se déplier sans coller."
M. Butour, Paris XIIIe.

ne fait son marché

LES MEILLEURS PRODUITS DE SAISON

Viandes
- ✓ Morteau
- ✓ Montbéliard
- Chevreau
- ✓ Bavette
- Agneau
- ✓ Travers de porc

Légumes
- ✓ Radis
- ✓ Poireau
- ✓ Endives
- ✓ Morilles
- ✓ Pissenlits
- Épinards
- Fèves
- Fines herbes
- Pois gourmands

Produits de la mer
- ✓ Cabillaud
- Merlan
- Sole
- Lieu

Fruits
- ✓ Banane
- ✓ Citron vert
- Pomélo
- ✓ Kiwi

Pleine saison — Début de saison — Fin de saison

Dans la famille kiwi, connaissez-vous le Nergi ?

J'achète beaucoup de kiwis en hiver car un seul fruit suffit pour couvrir nos besoins en vitamine C.

■ **De novembre à mai,** je privilégie les kiwis français ou italiens. Par crainte de manger un fruit blet, on les mange souvent pas assez mûrs et trop durs : dommage, ils ont un goût acide et fade.

■ **Ils mûrissent** en quelques jours à température ambiante. Je les achète par six et j'attends qu'ils deviennent légèrement tendres sous le doigt. Leur saveur florale est alors vraiment délicieuse. Au réfrigérateur, ils continuent à mûrir, mais plus lentement, sous environ 15 jours.

■ **Les kiwis jaunes** sont plus doux et plus sucrés, parfaits le matin quand la saveur acide n'est pas appréciée. Ils plaisent également beaucoup aux enfants.

■ **Nouveauté** cette année, le petit kiwi commercialisé sous la marque Nergi. Cette variété différente, de la taille d'une petite noix, a une chair douce et très parfumée, et une peau lisse et verte, non velue et comestible. Je les croque comme des bonbons ! On commence à en trouver chez certains primeurs, en mars-avril et septembre-octobre.

« Les mélanges d'épices achetés en vrac s'éventent très vite. Je ravive leurs parfums en les faisant chauffer 1 à 2 min à la poêle jusqu'à ce qu'une bonne odeur s'en dégage. »

Le radis

- **Leur douceur** dépend de la rapidité à laquelle ils ont poussé et d'un climat frais. En mars, ils piquent rarement.
- **Les plus belles bottes** de radis ont des feuilles vertes et bien fermes, ni jaunâtres, ni pendantes. Lavez le feuillage soigneusement et gardez-le pour en faire une soupe délicate en ajoutant une ou deux grosses pommes de terre à chair farineuse et un peu de crème fraîche.
- **Pour changer,** dégustez les radis avec un beurre parfumé au zeste de citron, au sel fumé ou encore avec du gomasio (un mélange de sel et sésame, dans les épiceries bio). S'il vous en reste, ne les conservez pas, car ils ramollissent vite. Émincez-les plutôt dans votre prochaine salade pour profiter de leur croquant.

« Quand j'épluche des carottes, mes doigts se colorent en orange. Je les frotte avec un coton imbibé d'huile pour effacer la couleur en un clin d'œil. »

Le poireau de printemps

- **Les variétés primeur,** à feuillage clair, ont un goût plus délicat. Leurs blancs sont aussi plus longs.
- **Les racines** indiquent la fraîcheur de façon fiable : elles doivent être raides, ni sèches, ni racornies. Gardez-les dans un plastique troué au réfrigérateur.
- **Préparez-les en vinaigrette** ou fondus dans du beurre. Un peu de blanc cru, haché ou en rondelles, remplace l'oignon en douceur dans la vinaigrette.
- **Ne jetez pas le vert,** il servira dans les soupes et peut faire partie des bouquets garnis pour la cuisson à l'eau des viandes et des poissons.

Le pissenlit, à la découverte de l'amertume

Exclusivement printanière, cette salade fait redécouvrir la saveur quelque peu délaissée de l'amertume, qu'il faut arrondir avec des petits lardons ou un œuf poché, voire les deux ! Les jeunes feuilles ne vous feront pas faire la grimace, car leur goût particulier est encore léger, notamment quand les pissenlits sont blanchis, autrement dit privés de lumière. Ils arborent alors une belle couleur jaune pâle. Lavez-les à l'eau vinaigrée pour éliminer les insectes qui pourraient s'y cacher.

La morille, une délicieuse petite folie !

Comme la morille coûte cher, je cherche vraiment les plus beaux spécimens. Je choisis des champignons propres et d'aspect satiné, ni humides ni collants, car ils manqueraient de fraîcheur.

■ **Les variétés** sont difficiles à différencier quand on n'est pas un spécialiste. Si l'étiquette le précise, j'achète de préférence des morilles coniques *(morchella conica)* au parfum plus intense.

■ **La morille ronde** apparaît à la fin de la saison, vers la mi-avril. Elle ne ressemble pas aux morilles courantes. On reconnaît cette variété savoureuse à sa couleur blonde et ses alvéoles très ouvertes.

■ **Pour les nettoyer,** je ne m'embarrasse pas d'un pinceau. Je préfère les plonger brièvement dans l'eau en les remuant pour faire tomber le sable. Puis je les égoutte et les sèche aussitôt dans du papier absorbant.

■ **Ma recette préférée ?** N'importe laquelle avec beaucoup de crème épaisse, qui capte et amplifie ses arômes. Si les morilles sont hors de prix, j'en achète peu et je les prépare en risotto.

« Pour faire dégorger le concombre au sel sans qu'il ramollisse, j'ajoute quelques glaçons et je le réserve au réfrigérateur, pas plus d'une heure. »

Asperges vertes ou blanches ?
Les asperges blanches, plus moelleuses, notamment les plus volumineuses, sont meilleures cuites à l'eau ou à la vapeur. Quant aux vertes, elles n'ont pas besoin d'être épluchées et gardent un certain croquant. Elles sont meilleures sautées à la poêle.

La banane

- **Achetez-les sans traces** de choc, car le moindre coup suffit à les faire noircir. Ménagez-les en les transportant. Posez-les par exemple sur une salade.
- **En hiver,** à 5 °C ou moins, les bananes prennent des reflets grisâtres et leur goût s'altère. Pour cette même raison, ne les conservez pas au réfrigérateur.
- **Choisissez** des bananes jaunes, car les vertes risquent d'être farineuses. La peau est tachetée ? Pas de panique, la chair sera encore bien blanche et surtout très fondante et parfumée.

Votre croisière en toute liberté !

CROISIERES DE FRANCE

CET ÉTÉ EN MÉDITERRANÉE
GASTRONOMIE & BOISSONS À VOLONTÉ !

recommandé par **Gault&Millau**

TOUT 100% INCLUS

CROISIÈRES FRANCOPHONES

JUSQU'À **-30%**

Soit à partir de 284€*

www.cdfcroisieresdefrance.com

* Prix TTC par personne en formule Tout Inclus (repas à bord et boissons à volonté, taxes portuaires, de service et d'administration) en cabine double intérieure (réduction calculée sur la catégorie DI), pour une croisière Sole Mio (4 jours/3 nuits) en 2013. Offre valable pour une réservation effectuée 120 jours avant le départ. Conditions de vente selon la brochure 2013.

Licences LI 075 07 0047

Fabienne **cuisine**

Pratique, l'endive !

- **C'est la salade** des paresseuses ! Inutile de la laver : il suffit d'éliminer les deux premières feuilles et de recouper le trognon.
- **Les variétés actuelles** sont peu amères ou pas du tout. Évitez les endives qui ont verdi : elles seront moins fraîches et douces.
- **Cuisez au four** les endives charnues. Faites braiser les moyennes ou préparez-les en salade. Utilisez les plus petites comme des coques à garnir de tarama, mousse de chèvre ou rillettes de thon.

Irrésistibles, les travers de porc

- **Ce morceau** est composé de la partie haute des côtes du porc. Les travers sont leurs manches osseux reliés en bande par une chair très persillée. L'os donne à la viande une saveur prononcée.
- **Dégustés du bout des doigts,** souvent caramélisés au four ou au barbecue, les travers de porc incitent à la gourmandise. 1,2 kg pour 4 personnes est un minimum, mais une portion de 500 à 600 g ne fera pas peur aux appétits les plus féroces.
- **Choisissez** de préférence des travers bien épais, qui seront plus charnus. Coupés en morceaux d'une ou deux côtes, ils sont moins jolis à présenter, mais il faut savoir qu'ils présentent alors plus de surface à rôtir et ils s'imprègnent mieux de la marinade.

Le citron vert pour changer

- **Ce fruit tropical** garde sa couleur émeraude à maturité. Très aromatique, son acidité est un peu plus élevée que celle du citron jaune.
- **Plus il est vert,** plus il sera parfumé. Choisissez ce fruit assez lourd et un peu souple sous la pression du doigt : il sera plus juteux. Roulez-le sur le plan de travail en appuyant fort avec la paume de la main s'il est difficile à presser. Cette manipulation permettra de presser le jus plus facilement en faisant éclater les vésicules de pulpe.
- **Utilisez le zeste,** délicieusement parfumé lui aussi. Par exemple, râpez-le finement dans une nage de fruits de mer, une papillote de poulet ou des madeleines exotiques.

Salade fruitée d'endives

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 10 MIN

◆ 4 endives moyennes ◆ 3 clémentines ◆ 1/2 citron ◆ 1 pomme ◆ 3 œufs ◆ 2 cuil. à s. de cacahuètes ◆ 3 cuil. à soupe d'huile d'olive ◆ sel, poivre.

CUISEZ les œufs 10 min à l'eau bouillante. Arrosez-les d'eau froide, écalez-les et détaillez-les en morceaux.
COUPEZ le pied des endives, puis émincez-les. Épluchez, épépinez et coupez la pomme en lamelles. Arrosez-les de jus de citron pour éviter qu'elles noircissent.
PELEZ les clémentines et éliminez la peau translucide enrobant les quartiers.
VERSEZ l'huile d'olive dans un bol. Émulsionnez-la avec un filet de jus de citron. Salez et poivrez.
VERSEZ les endives émincées, les quartiers de clémentine, l'œuf et la pomme dans un saladier. Parsemez de cacahuètes concassées et arrosez de vinaigrette.

UN ZESTE D'IDÉE

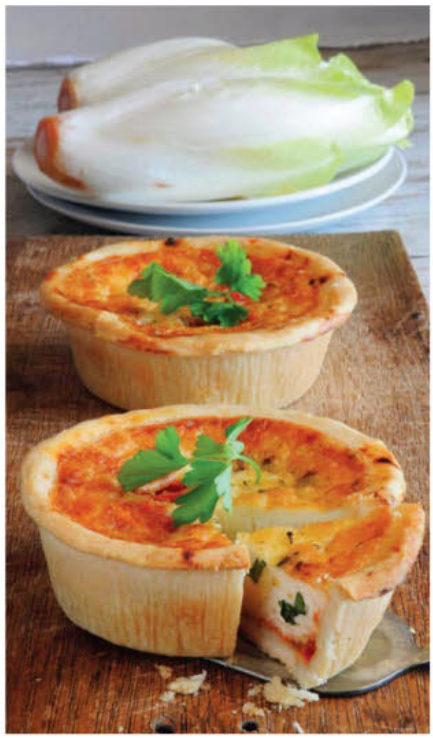
Ajoutez 1 cuil. à café de zeste de clémentine finement râpé pour donner du tonus à votre vinaigrette.

Quiches aux endives et parmesan

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 50 MIN
RÉFRIGÉRATION : 1 H

La pâte
◆ 200 g de farine ◆ 125 g de beurre demi-sel ◆ 50 g de parmesan râpé ◆ 1 œuf.
La garniture
◆ 600 g d'endives ◆ 2 oignons ◆ 100 g de purée de tomates ◆ 30 cl de crème liquide entière ◆ 2 œufs ◆ 4 brins de persil ◆ 55 g de beurre ◆ sel, poivre.

MÉLANGEZ la farine, 100 g de beurre coupé en dés et le parmesan râpé jusqu'à obtenir un mélange sableux. Liez avec l'œuf et ramassez en boule. Filmez et glissez 1 h au frais.
FAITES DORER les endives et les oignons émincés 15 min dans le beurre. Versez la crème, assaisonnez et faites cuire 5 min. Laissez tiédir, puis incorporez les œufs battus et le persil finement ciselé.
CHAUFFEZ le four sur th. 6 (180 °C). Garnissez de pâte des moules beurrés. Étalez 1 cuil. à soupe de purée de tomates au fond. Couvrez de préparation. Enfournez et cuisez 30 à 40 min.



LE BON MOULE

Utilisez un moule à bords hauts et en métal, car cette matière conduit bien la chaleur. Réservez les moules en silicone, verre et faïence pour les recettes de flans et gâteaux moelleux.

Travers de porc à la moutarde et au thym

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN
MARINADE : 2 H
CUISSON : 45 MIN

◆ 1,2 kg de travers de porc ◆ 10 cl de vin blanc sec ◆ 6 cuil. à soupe de moutarde ◆ 1 cuil. à soupe de sucre ◆ 6 brins de thym ◆ sel, poivre.

MÉLANGEZ la moutarde, le sucre, le vin blanc et le thym émietté. Salez et poivrez. Badigeonnez-en les travers posés dans un plat. Laissez mariner 1 h 30 au réfrigérateur, puis 30 min à température ambiante.
PRÉCHAUFFEZ le four sur th. 6 (180 °C). Enfournez et cuisez 45 min en retournant les travers plusieurs fois.
SERVEZ chaud, accompagné d'une écrasée de pommes de terre, de haricots blancs ou d'une poêlée de haricots verts.

MARINÉS À CŒUR

La viande peut mariner jusqu'à 6 h voire une nuit. Coupez les travers en morceaux de 3 ou 4 côtes pour qu'ils dorent mieux.

Travers de porc caramélisés au miel et aux poivrons grillés

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
MARINADE : 2 H
CUISSON : 45 MIN

◆ **1,2 kg de travers de porc** ◆ **3 poivrons (rouge, vert et jaune)** ◆ **4 cuil. à soupe de ketchup** ◆ **2 cuil. à soupe de miel** ◆ **2 cuil. à soupe de sauce de soja** ◆ **1 cuil. à café rase de coriandre moulue** ◆ **2 gousses d'ail** ◆ **Tabasco** ◆ **2 cuil. à soupe d'huile d'olive** ◆ **sel, poivre.**

MÉLANGEZ le ketchup, le miel, la sauce de soja, la coriandre, l'ail pressé, quelques gouttes de Tabasco, du sel et du poivre. Versez dans un sac de congélation, ajoutez la viande coupée en gros morceaux et fermez. Mélangez bien. Laissez mariner 2 h au frais (retournez le sac plusieurs fois).
PRÉCHAUFFEZ le four sur th. 6 (180 °C). Posez les travers dans un plat sans superposer les morceaux. Cuisez 45 min.
FENDEZ les poivrons. Épépinez-les et émincez-les. Assaisonnez et arrosez d'huile d'olive. Enfournez à part et cuisez 30 min en mélangeant deux fois. Servez les travers avec les poivrons.

100 % CARAMEL

Si la viande n'est pas assez dorée après 45 min, allumez le gril (couvrez les poivrons d'aluminium) et laissez caraméliser quelques minutes.

Spaghettis aux gambas et citron vert

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 10 MIN

◆ **700 g de gambas crues décongelées** ◆ **350 g de spaghettis** ◆ **3 citrons verts** ◆ **60 g de pignons** ◆ **4 brins de basilic** ◆ **4 cuil. à soupe de crème épaisse** ◆ **2 cuil. à s. d'huile d'olive** ◆ **1 gousse d'ail** ◆ **1 pincée de piment (facultatif)** ◆ **sel, poivre.**

DÉCORTIQUEZ les gambas. Râpez le zeste d'1 citron, puis pressez-le. Pelez à vif 2 citrons. Prélevez les quartiers et coupez-les en dés.
CUISEZ les pâtes 10 min à l'eau bouillante. Faites sauter les gambas 3 min dans l'huile avec l'ail haché et les pignons. Versez la crème, le jus de citron et le zeste. Assaisonnez.
MÉLANGEZ les pâtes, les dés de citron vert et la sauce. Parsemez de basilic ciselé.

BONNE PÊCHE

Essayez cette recette avec un mélange de moules, coques et palourdes. Filtrez leur jus avant de l'ajouter à la sauce.

Cheesecake au citron vert

POUR 6-8 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 1 H
REPOS : 6 H

◆ **600 g de fromage frais Philadelphia** ◆ **140 g de sucre** ◆ **200 g de spéculoos** ◆ **3 citrons verts** ◆ **3 œufs** ◆ **12,5 cl de crème liquide entière** ◆ **90 g de beurre** ◆ **1 sachet de sucre vanillé.**

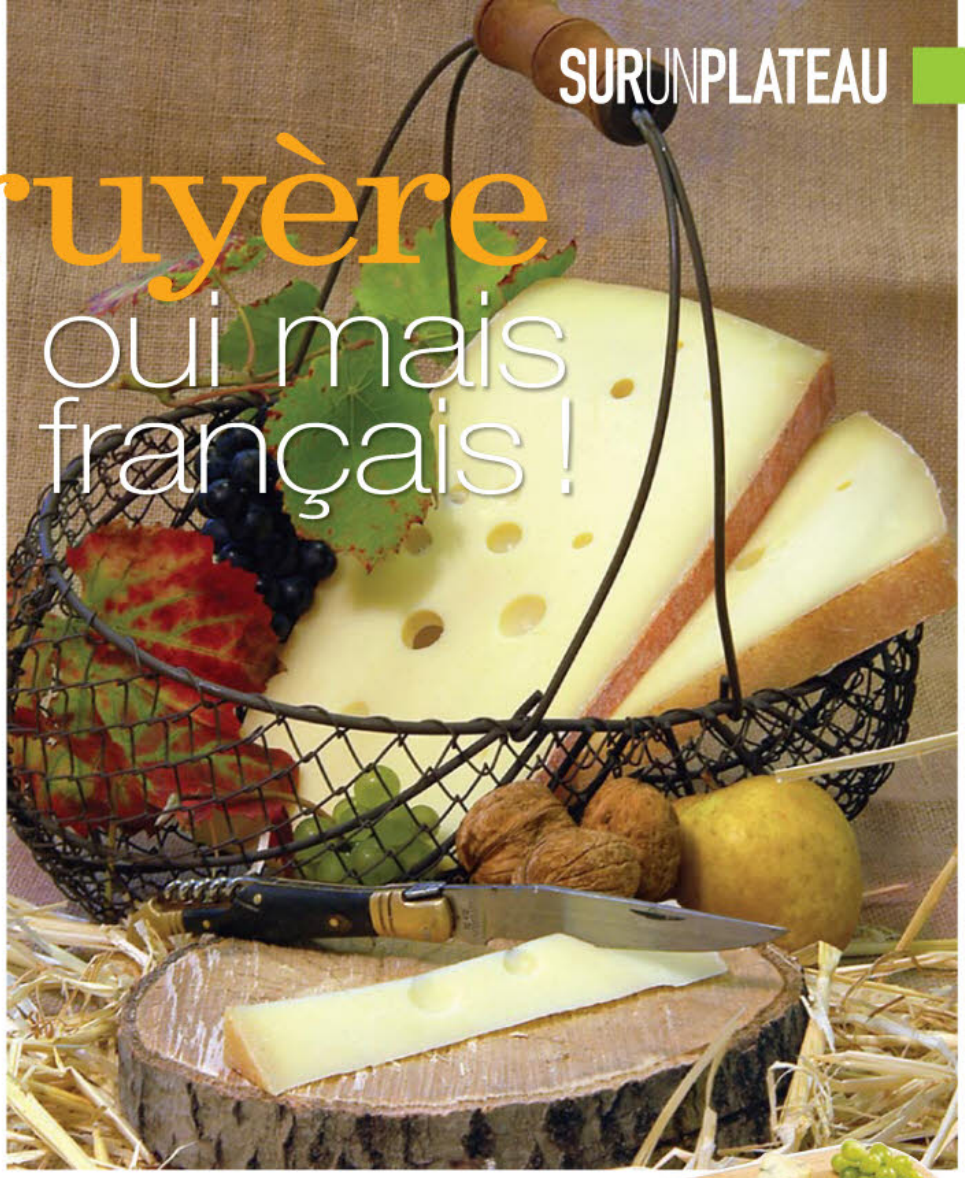
TAPISSEZ un moule à charnière de papier sulfurisé. Mélangez les biscuits grossièrement mixés et le beurre fondu. Tassez dans le fond du moule. Glissez au frais.
RINCEZ et séchez les citrons. Râpez le zeste. Chauffez le four à th. 5 (150 °C) à chaleur tournante.
MÉLANGEZ le Philadelphia, la crème, le sucre, le sucre vanillé, un trait de jus de citron et les œufs. Versez dans le moule et cuisez 1 h.
LAISSEZ REPOSER 1 h dans le four entrouvert, puis 1 h à température ambiante. Réfrigérez 4 h. Sortez 15 min du frais avant de servir avec un coulis de fruits.

DÉCOR EXPRESS

Faites confire 10 min au micro-ondes des rondelles de citron vert dans 20 cl d'eau et 200 g de sucre en remuant trois fois.

Le gruyère oui mais français !

Il est franc et fruité : ne le confondez pas avec le gruyère suisse, au goût plus corsé.



Secrets de fabrication

Au XII[e] siècle, on fabriquait déjà en France ce fromage de vache à pâte pressée cuite, dans les Alpes et le Jura. Le nom de "gruyère" qui lui a été associé plus tard provient du terme "gruyer" – un officier qui, sous Charlemagne, prélevait l'impôt dans les montagnes jurassiennes sous forme de fromage. Aujourd'hui, le gruyère français est produit dans les régions Franche-Comté et Rhône-Alpes. Depuis peu, il bénéfice d'une indication géographique protégée (IGP).

Bien le choisir

Sa pâte doit être souple, mais pas caoutchouteuse, et de couleur ivoire à jaune pâle. Sa croûte ira du jaune doré au brun.

Il se déguste

Froid, dans une salade, et chaud, dans un gratin, un soufflé, des pâtes. Lactique et fruité, franc et délicat, il plaît à tous.

À quel pain se fier ?

Du pain blanc (baguette croustillante) ou à l'inverse, du pain viking, très noir.

Les bons accords

Des vins jeunes, légers et frais, qu'ils soient rouges ou blancs.

L'accessoire indispensable

Une planche trois-en-un

Son recto strié est destiné à la découpe du pain. Le verso est une planche à fromages. Ce plateau en bois de hêtre et porcelaine intègre un petit ravier où mettre beurre, fruits secs ou herbes… Existe en blanc ou vert.
Plateau réversible Slice & Serve, 50 €, Joseph Joseph.

Et aussi...

Sainte-maure de Touraine
Le seul chèvre de sa région

Sa forme, et surtout, la paille de seigle qui le traverse (et qui, à l'origine permettait de le consolider), le distinguent particulièrement. On l'apprécie onctueux ou sec, pour ses arômes de foin, de noisette et de cacao. C'est après 15 jours d'affinage qu'il donne le meilleur de lui-même, et son goût monte en puissance jusqu'au mois de vieillissement.

Privilégiez un vin de la région du sainte-maure : blanc ou rouge de Loire, léger et fruité.

Fourme de Montbrison
À découvrir ou redécouvrir

Désormais, seuls trois producteurs dans le département de la Loire continuent à fabriquer ce fromage au lait de vache des monts du Forez, dans le Massif central. Doux et crémeux, il est reconnaissable à sa croûte orangée et à sa pâte persillée aux marbrures bleu clair. Au printemps, son parfum est particulier.

Il s'accorde bien à un blanc sec, chardonnay ou sauvignon de Loire par exemple.

Maroilles
Un doux qui a du goût

Ce fromage de vache à pâte molle créé au X[e] siècle par des moines est fabriqué dans la Thiérache, au nord-est de l'Aisne, qui est sa zone d'AOC depuis 1976. Pendant les 3 à 5 semaines que dure son affinage, il est brossé et lavé à l'eau salée, ce qui lui confère sa magnifique croûte et sa saveur originale, prononcée et douce.

À apprécier avec un pomerol, une bière, un cidre du pays ou un thé rouge de Chine.

Réalisation : Fabienne Haberthur

Irrésistibles

Croustillants en surface et fondants à l'intérieur : il ne restera pas une miette de nos gratins sucrés ou salés !

Un gratin d'avance

Les gratins se conservent très bien au congélateur. Préparez-les en grande quantité et congelez le surplus dans des barquettes en aluminium. Vous les ferez passer directement du congélateur au four pour les faire dorer. À vous les plats vite prêts ! Gratins de légumes divers ou lasagnes, hachis Parmentier, moussaka, gratin dauphinois… Tous peuvent être ainsi conservés, y compris les préparations sucrées.

Gratin de pommes de terre et céleri au lard

On le sert avec…

…un chardonnay bourguignon tout simple, à la fois ample en bouche et vif en finale. Il offre des arômes d'amande et de fleurs blanches, en contraste avec le lard et en harmonie avec le côté crémeux du gratin.

Bourgogne chardonnay 2011, Couvent des Visitandines, Patriarche Père & Fils, 5,35 €, dans les grandes surfaces.

gratins

Desserts en or

Envie d'un délicieux dessert qui en jette ? Pensez aux gratins sucrés. Ils allient le chaud et le froid, le croquant et le fondant. Quelques fruits nappés d'un sabayon ou d'un flan, un voile de sucre, un passage sous le gril, et le tour est joué ! Variez les plaisirs avec des miettes de crumble éparpillées sur des fruits entiers ou une compote. Vous pouvez aussi préparer de délicieuses chapelures sucrées avec des biscuits émiettés, comme des cookies, des spéculoos ou des sablés bretons.

Pamplemousses gratinés en sabayon de vin doux

On les sert avec...

...ce loupiac intense et rond aux arômes de fruits jaunes et de citron, un vin liquoreux du Bordelais dont l'équilibre entre acidité et sucre se marie bien avec ce dessert acidulé. À servir très frais sur un gratin de fruits, une fourme de Montbrison ou un plat exotique.

Loupiac 2007, Château Dauphiné Rondillon, 15,90 €, chez les cavistes.

Recettes pages suivantes

Enchiladas au bœuf

Version latino

La crêpe fourrée n'existe pas qu'en France ! L'enchilada, spécialité mexicaine, consiste en une tortilla de maïs farcie de viande, nappée de sauce épicée, parsemée de fromage et gratinée. À l'origine, cette simple galette de maïs tartinée de sauce et pliée en deux était préparée et mangée dans la rue. Elle tient son nom du verbe espagnol *enchilar,* qui signifie littéralement "assaisonner de chili", autrement dit de piment !

On les sert avec...

...un cru du Beaujolais qui sait associer le fruité et la fraîcheur à une bouche charnue et gourmande. Un vin de plaisir, en accord avec une cuisine exotique épicée.

Beaujolais 2011, Régnié, Domaine de la Croix Penet, 12 €, au domaine.

Gratin de macaronis au poulet et à la mimolette

Des pâtes, oui, mais en gratin !

On utilise plutôt des macaronis pour réaliser des gratins de pâtes. Dans certaines recettes, on utilise des *ziti,* sortes de longs macaronis, qu'on enroule après cuisson contre le bord d'un moule pour former une timbale. On garnit ensuite l'intérieur d'une farce fine. Les pâtes courtes et épaisses (papillons, pennes, coudes, torsades) conviennent également bien, car elles s'enrobent de sauce qu'elles retiennent dans leurs creux. Les gratins sont ainsi très moelleux, même après passage au four.

On le sert avec...

...un rosé d'hiver équilibré, vif et présent en bouche avec des notes exotiques, de fruits blancs et de pamplemousse. Sa bouche complexe et fraîche est parfaite sur ces macaronis comme sur d'autres plats de pâtes ou les pizzas aux saveurs typiquement méditerranéennes.

Côtes-de-provence 2012, Grain de Glace, Les Maîtres Vignerons de la presqu'île de Saint-Tropez, 7,80 €, au domaine.

■ Adresses en fin de numéro

Le roi du recyclage

Économique et écologique à la fois, le gratin ! Avec lui, on en finit avec le gaspillage alimentaire. Les restes de légumes, poisson ou viande trouvent une seconde vie. Nappés d'une bonne sauce, couverts de fromage et passé au four, ils font de délicieux petits plats. Profitez-en également pour utiliser les restes de votre plateau de fromages.

Gratin de haddock au chou-fleur

On le sert avec...

...un vin puissant qui tient tête aux saveurs marquées de ce plat de poisson fumé. Ce riesling a une bouche ferme et droite, qui finit sur de séduisantes notes minérales. Il accompagne également avec bonheur des moules au curry ou une choucroute au poisson.

Riesling 2010, Comtes de Ribeauvillé, 12 €, cavistes.

Recettes pages suivantes

Gratin aux pommes, noisettes et calvados

Le chalumeau de cuisine

Achetez-le au rayon ustensiles des grandes surfaces ou dans une boutique spécialisée. À défaut, un chalumeau de bricolage fait aussi bien l'affaire ! Très pratique, il permet de dorer un plat sans le réchauffer, au contraire du gril. Et il ne sert pas qu'à préparer la crème brûlée. On l'utilise pour faire colorer la meringue d'une omelette norvégienne ou d'une tarte au citron, dorer les gratins et flans, et même, démouler aspics, bavarois ou glaces, en le passant une seconde sur le fond du moule.

On le sert avec...

...un blanc moelleux de Duras pour sa belle robe dorée, son nez de fruits confits et de coing avec des notes de brioche grillée et sa bouche riche et miellée. En accord parfait avec ce gratin de pommes, mais aussi avec un foie gras ou un cake aux amandes.

Quintessence de Berticot 2009, 6,70 € les 50 cl, au domaine.

Gratin de poires au caramel et streusel à la cannelle

On le sert avec...

...des bulles légères et vives, tirées du cépage mauzac et vinifiées selon une méthode ancestrale. Elles ont des arômes de pomme et une finale tendre. Idéales sur ce gratin, une Tatin ou à l'apéritif.

Blanquette de Limoux, Cœur de Bulle de Sieur d'Arques, 6,90 €, en GMS.

Le bon plat

Un plat à gratin doit être large afin que la surface exposée à la chaleur soit la plus vaste possible. Préférez un moule à bords assez hauts afin d'empêcher vos préparations de déborder, surtout si elles contiennent du lait ou de la crème. Terre, verre, fonte, porcelaine ou encore céramique, toutes ces matières stockent la chaleur et permettent de la garder longtemps après la sortie du four.

Recettes pages suivantes

Les 10 indispensables

Le matériel et les produits pour préparer, agrémenter et dorer vos gratins.

Parfaite protection

Résistant à une chaleur de 300 °C, ce gant antidérapant grâce à ses rainures est tout à fait étanche. Sa doublure en coton amovible apporte un confort bienvenu.

Gant en silicone ambidextre, existe en quatre coloris, 20 €, Mastrad.

Craquant

Ces praslines broyées sont délicieuses saupoudrées sur un crumble ou un gratin de fruits. Elles donnent aussi un agréable effet croquant aux pâtes à gâteaux.

Praslines broyées, 7,60 € les 250 g, Mazet.

Compact

La poignée de cet appareil électrique simple à utiliser permet de râper et émincer les aliments directement dans le plat. Le rangement des accessoires et du cordon d'alimentation est intégré.

Fresh Express Mov, 150 W, 50 €, Moulinex.

Du four à la table

En céramique hautement performante, ce plat profond pour six personnes cuit en beauté gratins et lasagnes.

Collection Natural Chic, 28 x 23 x 6 cm, 25 €, Émile Henry.

Malin

Ce fouet idéal pour monter les blancs en neige ou la mayonnaise se transforme en un tour de main en spatule pour mélanger les sauces. Joli design.

Fouet Twist en silicone, 15 €, Joseph Joseph.

Bonne prise en main

En plus de sa belle couleur, ce bol mélangeur en céramique émaillée a un bec verseur très pratique. Et on le tient solidement grâce à sa large poignée.

Bol verseur, 30 €, Le Creuset.

Saveur cannelle

Ces éclats de spéculoos s'utilisent sur vos gratins sucrés comme de la chapelure.

Original spéculoos, Lotus, 2,10 € les 150 g, en grandes surfaces.

Rapide

Campagnarde avec viande et bacon, ou provençale avec crème et mascarpone, cette sauce tomate prête à l'emploi agrémentera vos gratins de pâtes ou de pommes de terre.

Sauce pour gratins maison, Panzani, 2,50 € pour 4 personnes, en grandes surfaces.

Chacun son gratin

Mignons sur la table, ces bols à gratin en faïence ont juste la bonne taille.

Plats à gratin individuels, diamètre 15 cm, 9 € pièce, Athezza.

Tout doré

Harmonieux mélange de quatre fromages (stagionato, emmental, mozzarella et pecorino), qui permet de réussir des gratins savoureux et parfaitement dorés.

Bello gratinato, Giovanni Ferrari, 2 € les 150 g, en grandes surfaces.

Réalisation : Marie Fiess

Gratin de pommes de terre et céleri au lard

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 2 H 05

◆ 600 g de pommes de terre ◆ 1 boule de céleri-rave ◆ 1 feuille de laurier ◆ 1 gousse d'ail ◆ 100 g de fines tranches de poitrine fumée ◆ 15 cl de crème liquide ◆ 15 cl de lait ◆ 20 g de beurre ◆ sel, poivre en grains.

ÉPLUCHEZ les pommes de terre et le céleri-rave, puis détaillez-les en fines lamelles. Retaillez chaque tranche de poitrine fumée en trois morceaux.
VERSEZ le lait et la crème liquide dans une casserole. Ajoutez 3 grains de poivre, le laurier, la gousse d'ail pressée et 1/2 cuil. à café de sel. Portez à ébullition, puis retirez du feu.
ALLUMEZ le four à th. 5 (150 °C). Beurrez un plat à gratin. Rangez-y en les alternant les pommes de terre, le céleri et la poitrine. Versez le mélange de lait et de crème à travers une passoire.
ENFOURNEZ et cuisez 2 h. Les légumes doivent être fondants et la surface joliment gratinée.

CONSEIL **Le mélange de lait et de crème ne doit monter qu'à 2 cm du haut du plat, car il risque de déborder à la cuisson.**

Pamplemousses gratinés en sabayon de vin doux

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 20 MIN

◆ 3 pamplemousses jaunes ◆ 50 g de zestes de pamplemousse confits ◆ 6 jaunes d'œufs ◆ 5 cl de vin blanc moelleux (coteaux-du-layon) ◆ 20 cl de crème liquide ◆ 120 g de sucre ◆ beurre.

PELEZ à vif les pamplemousses. Détachez les quartiers en récupérant le jus dans un bol. Pressez aussi les membranes pour récupérer le jus.
RÉPARTISSEZ les quartiers de pamplemousse dans quatre plats à gratin individuels beurrés et saupoudrés de 20 g de sucre.
VERSEZ le reste de sucre, le vin blanc, le jus de pamplemousse et les jaunes d'œufs dans une casserole. Posez sur feu très doux et fouettez vivement pour obtenir une mousse ferme et légère. La préparation doit tripler de volume.
VERSEZ la crème liquide en filet en fouettant. Répartissez le sabayon dans les plats à gratin.
ALLUMEZ le four et réglez sur la fonction gril. Enfournez les gratins jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Parsemez-les de zestes confits avant de servir.

CONSEIL **La mousse du sabayon est cuite quand le fouet y laisse une trace.**

Enchiladas au bœuf

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 40 MIN

◆ 400 g de bœuf haché ◆ 500 g de pulpe de tomates ◆ 1 poivron rouge ◆ 1 oignon ◆ 1 gousse d'ail ◆ 150 g de cheddar râpé ◆ 8 tortillas de maïs ◆ 10 cl de bouillon de bœuf ◆ 5 cl de crème fraîche ◆ 1 piment rouge sec ◆ 4 brins de ciboulette ◆ 1/2 cuil. à c. de cumin moulu ◆ 1/2 cuil. à café de coriandre moulue ◆ 1 cuil. à s. d'huile de tournesol ◆ sel.

FAITES REVENIR l'oignon émincé dans l'huile. Ajoutez le bœuf et mélangez sur feu vif jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rouge.
AJOUTEZ l'ail haché, le piment émietté et le poivron taillé en dés. Mouillez avec le bouillon et la pulpe de tomates. Salez et ajoutez le cumin et la coriandre. Portez à ébullition et laissez mijoter 30 min.
GARNISSEZ les tortillas de sauce (gardez-en pour napper les enchiladas). Roulez et rangez dans un plat à gratin. Nappez du reste de sauce. Mélangez la crème fraîche et le cheddar. Versez sur les enchiladas.
ALLUMEZ le four sur la fonction gril. Enfournez et laissez fondre et dorer le fromage. Servez décoré de ciboulette ciselée.

CONSEIL **Accompagnez de guacamole, ou d'une salsa de tomates fraîches hachées en dés avec de la coriandre ciselée.**

Gratin de macaronis au poulet et à la mimolette

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 30 MIN

◆ 400 g de macaronis ◆ 200 g de champignons de Paris ◆ 4 blancs de poulet ◆ 200 g de mimolette jeune ◆ 200 g de mascarpone ◆ 1 gousse d'ail ◆ 1 cuil. à soupe de basilic ciselé ◆ 1 cuil. à s. d'huile d'olive ◆ 20 g de beurre ◆ sel, poivre.

ALLUMEZ le four à th. 6 (180 °C). Cuisez les pâtes 10 min à l'eau bouillante salée. Détaillez les blancs de poulet en bouchées.
LAVEZ et hachez les champignons. Faites-les revenir à feu vif dans l'huile. Réservez. Faites légèrement colorer les morceaux de blanc de poulet dans le beurre. Baissez le feu et laissez cuire 10 min.
INCORPOREZ l'ail écrasé, le basilic et le mascarpone. Laissez mijoter jusqu'à ce que la sauce soit onctueuse. Ajoutez les champignons. Assaisonnez.
ÉGOUTTEZ les macaronis cuits. Versez-les dans un plat à gratin, en alternant des couches de pâtes et de poulet en sauce. Parsemez de mimolette râpée.
GLISSEZ au four et cuisez pendant 15 min. La surface doit être bien gratinée. Servez aussitôt.

CONSEIL **Vous pouvez également réaliser cette recette avec un reste de poulet rôti.**

Gratin de haddock au chou-fleur

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 35 MIN
REPOS : 10 MIN

◆ 1 chou-fleur ◆ 400 g de haddock ◆ 150 g de comté ◆ 2 jaunes d'œufs ◆ 10 cl de lait ◆ 20 g de fécule de maïs ◆ 20 cl de crème liquide ◆ 20 g de beurre ◆ sel, poivre.

ALLUMEZ le four sur th. 6 (180 °C). Détaillez le chou-fleur en fleurettes. Cuisez-les 6 min à l'eau bouillante salée ou à la vapeur. Elles doivent être tendres mais encore croquantes. Détaillez le haddock en lamelles.
RÉPARTISSEZ le chou-fleur et le haddock dans un plat à gratin beurré.

VERSEZ les jaunes d'œufs, la fécule de maïs et le lait dans un saladier. Mélangez. Incorporez la crème, puis assaisonnez. Versez dans le plat et parsemez de comté râpé.
ENFOURNEZ et cuisez pendant 20 à 30 min, jusqu'à ce que le fromage soit gratiné. Laissez reposer 10 min avant de servir.

CONSEIL **Vous pouvez aussi utiliser un reste de poisson cuit ou des morceaux de poisson fumé (truite, saumon, hareng).**

Gratin aux pommes, noisettes et calvados

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 25 MIN
CUISSON : 30 MIN

◆ 4 pommes ◆ 60 g de sucre roux ◆ 40 g de noisettes concassées ◆ 5 cl de calvados ◆ 25 cl de crème liquide ◆ 10 g de fécule de maïs ◆ 4 œufs ◆ 25 g de beurre.

PELEZ, épépinez et coupez les pommes en tranches de 5 mm d'épaisseur. Poêlez-les 5 min à feu vif dans le beurre. Mouillez de calvados, éteignez le feu et flambez. Lorsque les flammes sont éteintes, versez les pommes et le jus dans un plat à gratin.
ALLUMEZ le four sur th. 6 (180 °C). Battez les œufs en omelette avec la fécule de maïs et 40 g de sucre. Ajoutez la crème liquide, puis versez dans le plat. Parsemez de noisettes.
ENFOURNEZ et laissez cuire 30 min. La crème doit être prise. Saupoudrez la surface avec le reste de sucre roux et passez 5 min sous le gril ou faites caraméliser au chalumeau. Servez tiède ou froid.

CONSEIL **Choisissez des pommes à chair ferme un peu acidulées : reinette, braeburn, cox orange…**

Gratin de poires au caramel et streusel à la cannelle

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 45 MIN

Le streusel
◆ 100 g de beurre froid ◆ 100 g de noisettes en poudre ◆ 100 g de farine ◆ 100 g de sucre roux ◆ 1 cuil. à café de cannelle moulue.
Le flan poires-caramel
◆ 4 poires ◆ 25 cl de lait entier ◆ 75 g de sucre ◆ 4 œufs ◆ 20 g de fécule (maïs) ◆ 20 g de beurre (pour le plat).

PRÉPAREZ le streusel. Mélangez à la main le beurre découpé en morceaux avec les autres ingrédients pour obtenir de gros grumeaux de pâte. Étalez-les sur un papier cuisson et réfrigérez.

ALLUMEZ le four à th. 6 (180 °C). Beurrez un plat à gratin, disposez-y les poires pelées, épépinées et coupées en quartiers.
VERSEZ le sucre dans une casserole. Faites-le caraméliser à sec. Quand les bords commencent à colorer, mélangez pour homogénéiser. Lorsque le caramel a une couleur ambrée, retirez du feu et versez le lait très doucement. Replacez sur feu doux et mélangez bien.
CASSEZ les œufs dans une jatte. Battez-les en omelette. Incorporez la fécule de maïs, puis le lait au caramel. Nappez-en les poires.
ENFOURNEZ et cuisez 15 min. Sortez le plat du four et étalez dessus le streusel. Remettez dans le four 15 min, jusqu'à ce que le streusel soit bien doré. Servez à température ambiante.

CONSEIL **Ne travaillez pas trop longtemps la pâte à streusel. Éventuellement, remplacez les noisettes en poudre par des noisettes, des amandes ou des cacahuètes grossièrement concassées. Elles donneront du croquant.**

+ Nos astuces pour un gratin parfait sur cuisineactuelle.fr

Quel fromage choisir, faut-il mettre de la crème, comment absorber l'eau ? Nos conseils pour réussir un gratin éblouissant à tous les coups, rubrique Dossiers gourmands/ Tendance Cuisine.

Pour accéder directement, flashez le code ci-dessus avec votre smartphone.

Ranger

Détournement Élégant et féminin, ce vase, objet déco à part entière, sert de porte-couteaux. En verre et bambou, orchidée artificielle. *Modèle Garden, 49 €, chez Cookut.*

Original Ces boîtes de rangement à radis, mais aussi à carottes, à agrumes… s'invitent joliment dans la cuisine. L'intérieur est en polyester et se nettoie donc très facilement. *Coll. Les Légumes, coton bio lavable en machine, 18 x 18 cm, 27,50 € l'un, Maron Bouillie.*

Malin On y range tout le petit bazar qui traîne autour de l'évier : couverts, éponges… *Plastique ABS, 21 x 13 x 11,5 cm, existe en gris, 25 €, Joseph Joseph sur le site de Made in Design.*

Petit prix En faïence et hermétiques, des bocaux à adopter en série pour ranger farine, sucre et café. *Bocal 10 x 16 cm, coloris écru, taupe ou pétrole, 6 €, Hema.*

Déco De belles boîtes pour ranger facilement et à portée de main sur le plan de travail les petits ustensiles. *Boîte en coton et polyester, 12 x 12 x 25,5 cm, 27,50 € pièce, Daycollection.*

Rétro Lookée *fifties*, cette boîte dotée d'une fermeture magnétique et ventilée sert à ranger et conserver le pain. *Novo, en métal 30 x 16,5 x 28 cm, 79 €, Typhoon chez Decoclico.*

Fonctionnel Il s'adapte à la taille du tiroir grâce à son système extensible universel. *Range-couverts modèle Drawerstore, 37 x 27 x 5 cm, 25 €, Joseph Joseph.*

Toile basque Un sac en coton aux couleurs vives pour ranger avec style le pain.
Sac à pain, 30 x 65 cm, 25 €, Artiga.

Design Sa base en silicone assure une bonne adhérence et son bouton stoppe le papier. Un distributeur d'essuie-tout à la ligne épurée et bien pensée.
39 €, Silicone Zone chez Karis.

Original Des patères en métal pour accrocher les torchons mais aussi gants, maniques et sacs.
5 € pièce, Coming B.

en beauté

Joignez l'utile à l'agréable avec des accessoires ou des meubles d'appoint pratiques et décoratifs.

Spécial café La plaque en tôle d'acier se fixe au mur et on y suspend les étagères modulables. Ici avec étagère, porte-tasses et porte-capsules.
Pack Expresso, 28 x 40 cm, 59,60 €, Evoludic chez l'Usine à Design.

Façon cagette Déclinées en trois tailles, ces caisses en bois apportent une touche industrielle.
40 x 30 x 25 cm, 30 € ; 35 x 25 x 22 cm, 15 € ; 30 x 20 x 20 cm ; 10 €. Alinéa.

Multifonction Une petite desserte à roulettes bien pratique avec son tiroir pour ranger les couverts et ses casiers à bouteilles.
Casier en Inox 18 bouteilles, comptoir et panneaux en bois, plusieurs coloris, 43 x H 93 x P 30 cm, 185 €, chez Decoclico.

Réalisation : Marie Fiess

Adresses en fin de numéro

Tous vos rendez-vous Cuisine

EN KIOSQUES

Aller plus loin en cuisine

■ **Le froid c'est show !** 30 recettes qui font aimer l'hiver : desserts régressifs, mijotés inoubliables, soupes ébouriffantes...

■ **Rouge désir.** Délices troublants autour de la couleur des sentiments.

■ **Divins agrumes.** 4 recettes qui ont du jus.

■ **Sésame et combava.** Duo de saveurs original.

Intense n° 6, 3,90 €.

EN LIBRAIRIE

6 nouveaux livres Instants gourmands

Découvrez cette collection de livres de recettes de qualité à petit prix. Vous souhaitez régaler les papilles de votre entourage à tout instant ? Dans chacune des 6 nouvelles thématiques disponibles, choisissez parmi 50 recettes inédites, surprenantes et succulentes : cédez sans réserve aux cheesecakes, sushis, burgers, bagels...

• Instants gourmands, *Cuisine Actuelle / Solar, 3,95 €, en librairies et rayons livres.*

Le magazine star de la cuisine

■ **Top Chef.** Thierry Marx, Jean-François Piège, Ghislaine Arabian et Christian Constant revisitent le pot-au-feu.

■ **Les fromages.** Fondants, moelleux ou gratinés, nos idées pour les sublimer.

■ **Cours particulier.** Christophe Michalak métamorphose la Tatin.

■ **Cuisine chinoise.** Facile et bluffante !

Gala Gourmand n° 132, 3,90 €.

La cuisine, c'est facile !

■ **Si bon, l'œuf cocotte !** Pour un dîner léger ou une entrée pleine de fantaisie, nos idées à succès.

■ **Goûter plaisir.** Douceurs à dévorer au chaud en rentrant du froid.

■ **Menu soleil.** Éric Léautey cuisine le meilleur de l'Italie.

Guide Cuisine n° 261, 2,50 €, en vente le 22 février.

Recette INTERNAUTE

Postez vos recettes sur le site cuisineactuelle.fr et gagnez des cadeaux !

Partagez vos plus belles recettes avec la communauté de Cuisine Actuelle. Déposez-les vite avec une photo : elles seront publiées sur le site. Les meilleures vous permettront de gagner de superbes cadeaux.

THÉ-PUNCH AU BASILIC

Pour 4 verres

FAITES INFUSER 5 min 1 sachet de thé vert avec 30 cl d'eau bouillante et 3 brins de basilic. FILTREZ et ajoutez 12 cl de rhum blanc, 4 cuil. à soupe de jus de citron vert, 4 cuil. à soupe de sirop de canne et 1 pincée de cardamome moulue (facultatif). LAISSEZ REFROIDIR. Ajoutez des glaçons et décorez de feuilles de basilic.

Thé vert & crevettes roses

Avec ce cocktail inspiré du ti-punch, profitez des vertus stimulantes du thé vert. Dégustez-le très frais, accompagné d'une brioche aux crevettes.

Glisser du thé dans des cocktails avec ou sans alcool est une mode récente, mais qui gagne du terrain. Préparé en smoothie, infusé dans du jus de fruits frais ou mélangé à une base alcoolisée, c'est une manière d'apporter une pointe d'énergie à nos apéritifs. Et comme la gamme des saveurs oscille entre notes herbacées (thé vert), florales (thé au jasmin) ou fumées (lapsang souchong), on a l'embarras du choix.

Mini brioches aux crevettes roses

Pour 4 personnes ◆ MÉLANGEZ 50 g de fromage frais, 1 cuil. à s. de crème fraîche, 1 cuil. à s. d'aneth ciselé, 1/2 cuil. à c. de zeste de citron bio râpé, 1 trait de jus de citron, du sel et du poivre. ◆ ÉTALEZ ce mélange sur la base de 4 mini brioches coupées en deux. GARNISSEZ de crevettes décortiquées et replacez les chapeaux.

Brunch chic

Des petits plats joliment présentés pour un menu cosy et raffiné, dégusté en bonne compagnie un dimanche matin enchanté.

ENTRÉE

Mâche et endives au parmesan

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MIN

◆ 200 g de mâche ◆ 3 petites endives ◆ 60 g de parmesan ◆ 5 cuillerées à soupe d'huile d'olive fruitée ◆ 1 cuillerée à soupe de vinaigre balsamique ◆ fleur de sel, poivre.

RÉPARTISSEZ la mâche et les endives émincées dans 6 bols. Coupez le parmesan en tranches très fines avec un éminceur à fromage. Disposez les tranches contre les parois de chaque bol.

RÉUNISSEZ dans un petit pot muni d'un couvercle le vinaigre, 2 pincées de fleur de sel et l'huile. Poivrez au moulin. Fermez et agitez vivement le pot pour émulsionner la vinaigrette. Versez en filet sur chaque salade au dernier moment.

COMME EN ITALIE **Assaisonnez la salade à table ! Saupoudrez de fleur de sel. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, puis de vinaigre balsamique en pressant votre pouce sur le goulot de la bouteille pour obtenir des gouttelettes. Terminez d'un tour de moulin à poivre.**

Coup de fraîcheur

La vaisselle blanche, toute simple, est à l'honneur : tasses, assiettes, plats, ou théière. Un vase haut en verre transparent (à prix mini chez Ikea) permet de présenter le pain de façon pratique et élégante. On oublie les bouquets au profit d'une ou deux fleurs aux teintes printanières. Pas de nappe mais, ici et là, du papier dentelle pour protéger la table. Et pour picorer dans les plats, des fourchettes en bois (www.laboutiquedujetable.fr)

Foie gras au porto blanc, lentilles à la vinaigrette de mangue

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 20 MIN

◆ 180 g de foie gras mi-cuit ◆ 250 g de lentilles vertes ◆ 100 g de mangue ◆ 2 petits oignons frais ◆ 1 botte de ciboulette ◆ 1 cuil. à soupe de vinaigre de cidre ◆ 1 cuil. à café de miel ◆ 2 cuil. à soupe d'huile de sésame ◆ 2 cuil. à soupe d'huile d'olive ◆ 1 cuil. à soupe de porto blanc ◆ 1 pincée de fleur de sel, 1 cuil. à soupe de graines de sésame ◆ sel, poivre.

RINCEZ les lentilles. Versez-les dans une casserole. Recouvrez-les d'eau froide. Portez à ébullition. Laissez cuire pendant une vingtaine de minutes : les lentilles doivent être juste fondantes. Ne salez qu'en fin de cuisson.

MÉLANGEZ le vinaigre, le miel et les deux huiles. Salez, poivrez. Ajoutez la mangue coupée en tout petits dés, les oignons hachés et la ciboulette ciselée. Tournez les lentilles égouttées dans cette vinaigrette. Laissez tiédir.

RÉPARTISSEZ sur les assiettes et décorez d'une belle tranche de foie gras. Aspergez de quelques gouttes de porto blanc. Rehaussez de fleur de sel et parsemez de graines de sésame.

ENCORE MEILLEUR **avec des miettes de pain d'épice, ou une pincée de curry pour parfumer la vinaigrette. Vous pouvez aussi ajouter des lamelles de magret fumé dans la salade de lentilles.**

Huîtres tièdes au poireau et aux éclats de châtaigne

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 30 MIN

◆ 18 huîtres creuses (n°2 ou n°3) ◆ 3 blancs de poireaux ◆ 8 châtaignes cuites (sous vide) ◆ 25 g de beurre demi-sel ◆ 10 cl de vin blanc sec ◆ sel, poivre.

OUVREZ et décoquillez les huîtres, déposez-les dans une passoire posée sur une casserole afin de récupérer leur eau. Chauffez cette eau à feu doux. Ajoutez les huîtres. Laissez frémir quelques secondes, puis réservez.
FENDEZ et rincez les blancs de poireaux. Émincez-les. Mettez-les dans une sauteuse avec le beurre. Faites-les revenir 5 min. Couvrez. Laissez étuver 15 min à feu très doux (ils ne doivent pas colorer). Versez le vin blanc et l'eau des huîtres. Poursuivez la cuisson jusqu'à complète évaporation (10 min environ). En fin de cuisson, ajoutez les châtaignes concassées. Salez, poivrez.
RÉPARTISSEZ l'étuvée de poireaux dans les coquilles. Ajoutez les huîtres pochées. Servez-les tièdes en les disposant sur un lit de gros sel.

PLUS VITE Pour ouvrir les huîtres aisément, placez-les sur une plaque (calées sur des billes de cuisson ou de l'aluminium). Glissez-les au four préchauffé à th. 6-7 (190 °C). Lorsque les coquilles baillent (au bout de 2 à 3 min), elles sont prêtes.

Le bon vin

Vous pouvez donner un accent new-yorkais à ce brunch en proposant un champagne-orange (avec moitié jus d'orange et moitié champagne) présenté dans des flûtes. Mais sur des petits plats délicats, le champagne nature est conseillé : un blanc de blancs, à la fois élégant et intense, frais et rond avec de fins arômes d'agrumes et de brioche et même des notes minérales qui s'accordent aussi bien avec les huîtres qu'avec le foie gras, et avec cette délicieuse tarte aux pommes. *Champagne Esterlin, blanc de blancs, 29 € chez les cavistes. www.champagne-esterlin.com*

Tarte fine aux pommes

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 25 MIN
CUISSON : 25 MIN

◆ 1 rouleau de pâte feuilletée pur beurre ◆ 1 kg de pommes ◆ 75 g de beurre demi-sel ◆ 2 cuil. à soupe d'amandes en poudre ◆ 1/2 cuil. à café d'épices à pain d'épice ◆ 60 g de sucre en poudre.

PRÉCHAUFFEZ le four sur th. 7 (210 °C), sans ventilation. Déroulez la pâte feuilletée sur le plan de travail. Étirez-la au rouleau afin qu'elle soit aussi fine que possible. Déposez-la sur une plaque couverte de papier cuisson, puis piquez-la avec une fourchette. Parsemez d'amandes en poudre mélangées avec les épices.
PELEZ, épépinez et coupez les pommes en quartiers, puis émincez-les finement. Faites fondre le beurre.
DISPOSEZ les pommes en rosace. Saupoudrez-les de sucre et arrosez de beurre fondu. Enfournez et laissez cuire 25 min. Servez la tarte chaude ou tiède.

ESTHÉTIQUE Choisissez une variété de pommes s'oxydant lentement à l'air, telle que la golden (15 min) ou la fuji (8 min).

Abonnez-vous en ligne à Cuisine Actuelle et profitez de 10 % de réduction grâce au code promo CGFAP www.prismashop.cuisineactuelle.fr

FICHES

ENTRÉE
Rillettes de la mer

ENTRÉE
Tarte aux patates douces

POISSON
Pain de poisson

POISSON
Moules au cidre

Cuisine Actuelle

Tarte aux patates douces et mascarpone

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN ◆ CUISSON : 45 MIN

- **250 g de pâte feuilletée**
- **1 kg de patates douces**
- **200 g de mascarpone**
- **10 cl de crème liquide**
- **2 œufs + 1 jaune**
- **80 g de parmesan râpé**
- **noix de muscade, sel, poivre.**

1 Cuisez les patates douces pelées et coupées en rondelles 10 min à la vapeur. Elles doivent être fondantes.

2 Préchauffez le four sur th. 7 (210 °C). Étalez la pâte feuilletée. Garnissez-en un moule à tarte. Piquez le fond à la fourchette. Recouvrez-le de papier cuisson et lestez avec des billes en céramique ou des légumes secs. Enfournez et cuisez 10 min. Retirez le lest.

3 Disposez les patates douces sur le fond de tarte. Fouettez le mascarpone avec la crème. Incorporez les œufs entiers, le jaune et 40 g de parmesan. Salez et poivrez. Ajoutez 1 pincée de noix de muscade râpée. Versez sur les patates douces. Cuisez 25 min. Servez la tarte chaude, saupoudrée de parmesan.

Plus économique

Choisissez une pâte feuilletée en bloc qui s'adapte à tous les moules (rayon frais ou surgelé).
Vin : pinot gris d'Alsace.

Cuisine Actuelle

Rillettes de la mer

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN ◆ RÉFRIGÉRATION : 1 H

- **2 boîtes de maquereaux au vin blanc (280 g)**
- **100 g de beurre mou**
- **2 cuil. à soupe de moutarde forte**
- **1 citron confit en saumure**
- **4 brins d'estragon**
- **3 pincées de baies roses**
- **sel, poivre du moulin.**

1 Égouttez les maquereaux. Écrasez-les à la fourchette. Ajoutez le beurre, la moutarde et l'estragon ciselé. Mélangez. Rincez le citron confit. Coupez-le en deux, retirez la pulpe et émincez finement le zeste. Incorporez-le au mélange. Ajoutez les baies roses. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Tassez ces rillettes dans un bocal. Réfrigérez au moins 1 h.

2 Proposez ces rillettes bien froides, accompagnées de tranches de pain grillé.

Plus relevé

Rehaussez l'assaisonnement de ces rillettes au gré de vos envies en ajoutant du poivre moulu, du piment d'Espelette, une pointe de curry ou de harissa.
Vin : menetou-salon blanc.

Cuisine Actuelle

Moules au cidre

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MIN ◆ CUISSON : 15 MIN

- **3 kg de moules de bouchot**
- **2 échalotes**
- **1 oignon blanc**
- **8 brins de persil**
- **2 brins de thym**
- **1 feuille de laurier**
- **1 petite branche de céleri**
- **30 cl de cidre sec**
- **40 g de beurre**
- **poivre du moulin.**

1 Grattez et rincez les moules. Éliminez celles dont la coquille est cassée ou béante.

2 Faites revenir les échalotes et l'oignon émincés avec le beurre 2 min à feu doux dans un grand faitout. Versez le cidre. Ajoutez 6 brins de persil, le thym, le laurier et le céleri émincé. Faites bouillir 2 min. Poivrez. Ajoutez les moules. Faites-les ouvrir à feu vif, réservez-les.

3 Faites bouillir le jus 3 min. Ajoutez les moules. Parsemez-les du reste de persil ciselé. Servez aussitôt.

Plus parfumé

Pour souligner la note de cidre, ajoutez en fin de cuisson une pomme coupée en dés, poêlée au beurre et assaisonnée.
Vin : muscadet-sur-lie.

Cuisine Actuelle

Pain de poisson aux champignons

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 MIN ◆ CUISSON : 1 H

- **300 g de cabillaud**
- **300 g de saumon**
- **250 g de champignons de Paris**
- **1/2 citron**
- **3 œufs**
- **30 cl de crème fraîche épaisse**
- **25 g de beurre**
- **1 sachet de court-bouillon**
- **sel, poivre du moulin.**

1 Délayez le court-bouillon dans 2 l d'eau froide. Ajoutez le poisson. Portez à ébullition. Éteignez le feu et laissez pocher 10 min. Égouttez et retirez les arêtes. Lavez et coupez les champignons en morceaux. Citronnez-les. Faites-les revenir 5 min dans une poêle avec 15 g de beurre. Salez et poivrez.

2 Préchauffez le four sur th. 5 (150 °C). Mixez un quart du poisson avec la crème et les œufs. Assaisonnez. Ajoutez les champignons tiédis et le reste de poisson grossièrement écrasés. Versez dans un moule à cake beurré. Cuisez 50 min. Laissez tiédir 10 min avant de démouler. Servez chaud.

Plus savoureux

Chauffez 5 cl de crème 3 min à feu doux. Incorporez 100 g de beurre froid et des herbes en fouettant. Servez avec le pain.
Vin : sancerre.

PLAT
Ballotins de chou au chorizo

PLAT
Harira de Mamita

DESSERT
Flan à l'ananas

DESSERT
Poires à la vanille

Cuisine Actuelle

Harira de Mamita

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 45 MIN ◆ CUISSON : 2 H 20

- 750 g d'épaule d'agneau désossée
- 100 g de pois chiches
- 100 g de lentilles blondes
- 500 g de tomates
- 2 gros oignons
- 2 carottes
- 2 branches de céleri
- 60 g de vermicelles
- 6 brins de persil
- 6 brins de coriandre
- 1 piment oiseau
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 25 g de farine
- safran, cannelle, cumin, sel, poivre.

1 Faites dorer la viande coupée en dés 5 min dans l'huile. Ajoutez les oignons, les carottes et le céleri coupés en dés. Cuisez 10 min. Ajoutez les pois chiches, les lentilles, les tomates en dés, le piment, 1 pointe de safran, 1 pincée de cannelle et 1 de cumin. Versez 2 l d'eau. Portez à ébullition en écumant. Cuisez 2 h à couvert sur feu doux. Salez et poivrez à mi-cuisson.

2 Ajoutez les vermicelles, le persil et la coriandre. Cuisez 5 min à découvert. Délayez la farine dans 5 cl d'eau froide. Incorporez à une louche de soupe, puis reversez dans la soupe en mélangeant et servez.

Plus rapide

Sortez votre autocuiseur du placard et divisez le temps de cuisson par deux.
Vin : crozes-hermitage rouge.

Cuisine Actuelle

Ballotins de chou au chorizo

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 MIN ◆ CUISSON : 1 H

- 1 petit chou vert
- 100 g de chorizo
- 250 g de champignons de Paris
- 2 carottes
- 2 oignons
- 300 g de bœuf haché
- 1 œuf
- 20 cl de bouillon de volaille
- 30 g de beurre
- sel, poivre du moulin.

1 Prélevez 12 feuilles de chou. Retirez la nervure centrale, puis faites blanchir 3 min à l'eau bouillante salée. Rafraîchissez et égouttez.

2 Émincez 1 oignon. Cuisez-le 5 min dans la moitié du beurre. Ajoutez le bœuf. Faites dorer 5 min, puis ajoutez les champignons émincés. Mélangez avec le reste de chou haché et le chorizo coupé en dés. Salez et poivrez. Incorporez l'œuf hors du feu. Répartissez la farce sur les feuilles de chou. Repliez et ficelez en ballotins.

3 Faites revenir les carottes et le deuxième oignon en rondelles 5 min dans le reste de beurre. Ajoutez les ballotins. Versez le bouillon de volaille et cuisez 35 min à couvert sur feu doux.

Plus épicé

Si vous aimez les saveurs plus typées, ajoutez du paprika ou du curry en poudre à la farce pour changer.
Vin : beaujolais-villages.

Cuisine Actuelle

Poires à la vanille et glace pistache

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MIN ◆ CUISSON : 30 MIN ◆ RÉFRIGÉRATION : 2 H

- 6 poires
- 1 citron bio
- 1/2 l de glace à la pistache
- 1 gousse de vanille
- 40 g de pistaches mondées
- 200 g de sucre.

1 Portez à ébullition 75 cl d'eau avec le sucre, un ruban de zeste de citron et la gousse de vanille fendue et grattée. Ajoutez 2 poires pelées, épépinées et coupées en morceaux. Cuisez 10 min à frémissements.

2 Pelez 4 poires en les gardant entières avec la queue. Citronnez-les. Faites-les pocher 20 min dans le sirop. Après refroidissement, réfrigérez-les 2 h.

3 Déposez 1 poire entière dans chaque coupelle. Arrosez de sirop mixé avec les morceaux de poires. Ajoutez la glace et parsemez de pistaches concassées.

Plus pratique

Pour faciliter la dégustation, creusez les poires du côté opposé à la queue avec la pointe d'un couteau éplucheur. Vous éviderez ainsi le cœur et éliminerez les pépins.
Vin : jurançon moelleux.

Cuisine Actuelle

Flan à l'ananas

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 MIN ◆ CUISSON : 1 H 10 ◆ RÉFRIGÉRATION : 12 H

- 2 boîtes d'ananas au naturel en rondelles (2 x 560 g)
- 6 gros œufs
- 200 g de sucre
- 40 g de farine
- 1 citron.

1 Faites cuire 100 g de sucre et un filet de jus de citron en caramel. Versez-le dans un moule. Inclinez pour que le caramel recouvre le fond et les parois.

2 Égouttez l'ananas. Réservez six rondelles pour le décor. Mixez le reste avec 100 g de sucre. Cuisez 5 min à feu doux en tournant. Chauffez le four sur th. 6 (180 °C).

3 Mélangez 1 œuf avec la farine dans un saladier. Incorporez les œufs restants en fouettant, puis la compote d'ananas et le reste de jus du citron.

4 Versez dans le moule. Faites cuire 1 h au bain-marie dans le four. Placez 12 h au réfrigérateur. Démoulez au moment de servir et décorez du reste d'ananas coupé en éventails. Dégustez très frais.

Plus pratique

Vérifiez la cuisson du flan en piquant la pointe d'un couteau au cœur. Elle doit ressortir propre.
Vin : monbazillac.

Goûtés pour vous en mars

DESSERT RAFRAÎCHISSANT

Finement mixée, peu sucrée, cette purée de fruits rouges laisse exploser en bouche ses parfums de fraise, de framboise et de myrtille, soulignés d'un trait (très) discret de réglisse. On adore sa fraîcheur en fin d'un repas copieux, juste accompagnée d'un petit macaron. Elle se marie aussi très bien avec les douceurs au chocolat, la panna cotta ou une salade de fruits frais qu'elle renforce d'une saveur "hors-saison" des plus agréables.

Soupe fruits rouges, Giraudet, 6,90 € la bouteille de 50 cl, grandes surfaces.

JOYAUX D'APÉRITIF

Dodues, agréablement croquantes, mais avec un cœur tendre, ces noix de cajou exceptionnelles sont enrobées d'un léger voile miellé, pigmenté de graines de sésame noir et doré. Une saveur originale et envoûtante à marier à un muscat sec ou un pineau des Charentes, mais aussi à glisser dans les salades de carottes ou d'endives. Merveilleux !

Noix de cajou grillée au sésame, Le Grand Noyer, 8,55 € l'étui de 110 g, épiceries fines et cavistes.

SOUPE NOMADE

Aux États-Unis, il est très courant de boire son café en marchant… Chez nous, ce sera une vraie bonne soupe qui fait oublier le froid ambiant ! Elle se chauffe en 2 minutes au micro-ondes et elle est facile à boire. Si les 5 recettes font la part belle aux légumes, on a craqué en particulier pour la douceur et le naturel de la petit pois-ricotta.

My Soupe, Sodebo, 2,80 € les 340 ml, dans les grandes surfaces.

BEAU MORCEAU

Redécouvrez le jambon serrano, avec cette présentation en petites tranches rouge sombre taillées dans un quart de jambon. Suffisamment fines pour faciliter la dégustation, mais assez épaisses pour ne pas coller, on y retrouve avec plaisir la saveur bien corsée des jambons secs espagnols. Et l'emballage refermable permet de protéger le produit après l'ouverture. À proposer à l'apéritif, taillé en rubans dans une salade, une omelette ou des sandwichs.

Serrano, Aoste, 5,70 € l'étui de 250 g (20 tranches), en grandes surfaces.

DANS LA BOÎTE

Le midi, on a rarement le temps de se mitonner un vrai risotto. Alors, le maestro du riz italien a décidé de nous filer un coup de main avec ce risotto tout prêt. En 1 min 30 au micro-ondes, le riz est à la fois ferme et fondant, bien enrobé d'une sauce jambon-tomates, quatre fromages ou poulet-champignons (c'est notre recette préférée). Avec une fourchette, fournie, cette box est idéale pour un repas rassasiant à l'italienne.

Risotto box, Riso Gallo, 2,80 € les 325 g, dans les grandes surfaces.

JEU D'ENFANTS

Folie du moment, ce kit permet de réaliser 12 cupcakes, de la pâte au décor. On ajoute un peu de lait et d'huile à la base, puis on verse dans les mini moules. Le temps qu'ils gonflent, on prépare le nappage avec du beurre. Refroidis, les gâteaux sont faciles à tartiner. Sans attendre, on les parsème d'éclats de noix de pécan. Avec leur format individuel et leur saveur pas trop sucrée, ces bouchées plaisent à tous.

Mes cupcakes, Inratables de Francine, 3,50 € les 355 g, grandes surfaces.

CARAMEL DE FRUIT

Comment résister à cette pâte imaginée par un maître chocolatier ? Mitonnée avec soin, cuite à l'ancienne, sa texture de caramel fond en bouche, mais – là est la surprise – comme elle est préparée avec des pommes, elle offre un fruité envoûtant, enrichi d'une touche fleurie de coquelicot et épicée de fève tonka. Succès garanti dans les crêpes, sur un biscuit ou avec de la glace.

Pomme en cuisine, Les Marmitons d'Etran, 6,50 € le pot de 230 g, épiceries fines.

TÊTE-À-TÊTE

Ce duo associe un brownie à un pot de crème anglaise. En un tournemain, on se retrouve devant un dessert richement chocolaté, ponctué d'éclats de noix de pécan joliment mis en valeur par une crème anglaise délicatement vanillée. À servir bien frais et laisser fondre en bouche.

Le brownie aux noix de pécan, Senoble, 3,50 € l'étui de 2 x 150 g, dans les grandes surfaces.

Réalisation : Catherine Lamontagne

Envies

Vous les aimerez en entrée ou en plat unique sur le pouce, ces salades d'hiver savoureuses et pleines d'imagination.

Salade Mexico aux deux haricots

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 9 MIN
RÉFRIGÉRATION : 2 H

◆ 300 g de haricots blancs + 200 g de haricots rouges (en boîte) ◆ 8 tomates cerises ◆ 1 avocat ◆ 4 œufs ◆ 5 cuil. à s. de mayonnaise ◆ 1 cuil. à s. de vinaigre de vin rouge ◆ 1/2 citron ◆ 2 cuil. à soupe de sauce barbecue ◆ 3 cuil. à soupe de coriandre ◆ 2 pincées de piment de Cayenne, sel.

MÉLANGEZ la mayonnaise, la sauce barbecue, le vinaigre et le piment. Ajoutez les haricots rincés et égouttés. Mélangez et réfrigérez 1 h 45.
CUISEZ les œufs 9 min à l'eau salée. Plongez-les dans de l'eau glacée, puis écalez-les et coupez-les en quartiers.
COUPEZ les tomates en deux. Taillez la chair de l'avocat en dés. Arrosez-les de jus de citron et ajoutez à la salade. Parsemez d'œufs et de coriandre ciselée.

CONSEIL Ayez la main légère avec le piment de Cayenne. Goûtez, puis rectifiez éventuellement l'assaisonnement.

Avec cette salade fondante et relevée, servez un blanc puissant, un graves franc et intense.

de salades

Salade de chou mariné

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN
RÉFRIGÉRATION : 1 H
PAS DE CUISSON

◆ Le quart d'1 chou blanc ◆ 4 pétales de tomates séchées ◆ 12 olives vertes dénoyautées ◆ 1 oignon rouge ◆ 4 brins de persil plat ◆ 4 cuil. à soupe d'huile d'arachide ◆ 2 cuil. à s. de vinaigre de cidre ◆ 1 cuil. à café de moutarde forte ◆ 2 pincées de sucre ◆ sel, poivre.

ÉMINCEZ finement le chou et l'oignon. Mélangez le vinaigre, la moutarde, le sucre, du sel, du poivre et l'huile. Assaisonnez-en le chou et l'oignon.
AJOUTEZ les pétales de tomates séchées émincées et les olives entières. Mélangez, couvrez et glissez 1 h au frais.

PARSEMEZ la salade de persil ciselé au moment de servir.

CONSEIL Goûtez et rectifiez l'assaisonnement de la salade avant de servir. Elle sera meilleure assez relevée.

Proposez un sylvaner d'Alsace bien vif, qui tiendra tête au chou et à l'oignon et rincera la bouche avec élégance.

Retrouvez du tonus !

La salade en hiver, c'est parfait ! On fait le plein de vitamines avec des légumes frais. Côté protéines, on ajoute des œufs, des lardons, du jambon, du poulet, des saucisses ou du fromage. Pour les minéraux et le tonus, on parsème de fruits secs, d'épices et d'herbes fraîches. Le tout en harmonisant couleurs, textures et goûts. Qui a dit que l'hiver était triste ?

Salade bistrot de Montbéliard

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 30 MIN

◆ 2 saucisses de Montbéliard ◆ 1 kg de pommes de terre à chair ferme ◆ 1 œuf ◆ 4 oignons fanes ◆ 4 cuil. à s. de fines herbes hachées ◆ 5 cl de vin blanc sec ◆ 4 cuil. à soupe + 1 cuil. à café d'huile ◆ 3 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc ◆ 1 cuil. à soupe de moutarde forte ◆ sel, poivre.

CUISEZ les pommes de terre avec la peau 25-30 min à l'eau bouillante salée. Plongez les saucisses de Montbéliard dans une casserole d'eau frémissante, puis baissez le feu. Couvrez et laissez pocher pendant 10 min. Cuisez l'œuf 9 min à l'eau bouillante salée.
MÉLANGEZ le vinaigre, la moutarde et l'huile. Salez et poivrez. Ciselez les oignons avec un peu de tige. Écalez et hachez l'œuf. Coupez les saucisses en rondelles.

ÉGOUTTEZ et pelez les pommes de terre quand elles sont tièdes. Découpez-les au fur et à mesure en lamelles et versez-les dans un saladier avec le vin blanc et les oignons ciselés. Quand les pommes de terre ont absorbé le vin blanc, arrosez-les de vinaigrette et mélangez délicatement. Ajoutez la saucisse et l'œuf dur. Servez parsemé de fines herbes.

CONSEIL Pochez les saucisses de Montbéliard à feu très doux dans de l'eau à peine frémissante pour préserver leur saveur. Évitez de les piquer.

Optez pour un beaujolais jeune tout en fruit et en fraîcheur pour faire face au gras de la saucisse comme à l'acidité de la sauce.

Salade orientale de poivrons rouges au citron confit

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 20 MIN
ATTENTE : 30 MIN

◆ 4 poivrons rouges ◆ 1 oignon rouge ◆ 1 gousse d'ail ◆ 1 citron confit en saumure ◆ 1 cuil. à s. de câpres au vinaigre ◆ 1 cuil. à c. de miel liquide ◆ 4 cuil. à s. d'huile d'olive ◆ sel, poivre.

CUISEZ les poivrons 20 min au four à th. 6 (180 °C) en les retournant. Laissez-les tiédir 30 min à couvert. Pelez et épépinez-les.
ÉMINCEZ les poivrons, l'oignon, l'ail et le citron. Ajoutez les câpres. Arrosez avec le miel, du sel, du poivre et l'huile mélangés.

CONSEIL Rincez le citron confit et éliminez la pulpe avant de le manger.

Servez un petit bordeaux rouge qui se mariera bien avec le goût du poivron grillé.

Salade de lentilles aux pommes, sauce curry

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 25 MIN
MARINADE : 30 MIN

◆ 200 g de lentilles vertes ◆ 2 pommes ◆ 2 côtes de céleri ◆ 3 cuil. à soupe de vinaigre de cidre ◆ 2 cuil. à soupe de persil plat et de coriandre ◆ 2 cuil. à s. de jus de citron ◆ 5 cuil. à s. d'huile d'olive ◆ 2 cuil. à s. de lait de coco ◆ 1 cuil. à café de moutarde forte ◆ 1 cuil. à café de curry ◆ sel, poivre du moulin.

RINCEZ les lentilles et cuisez-les 25 min à l'eau frémissante. Elles doivent être un peu fermes. Salez-les 10 min avant la fin de la cuisson.
COUPEZ les pommes en dés. Citronnez-les et mélangez-les avec les lentilles égouttées et le céleri émincé. Mélangez le vinaigre, la moutarde, du sel, du poivre, le curry, l'huile et le lait de coco. Versez sur la salade.
MÉLANGEZ et laissez mariner 30 min à température ambiante. Servez parsemé d'herbes ciselées.

CONSEIL Ajoutez des lardons rissolés et 1 œuf poché par personne ou des croustilles de jambon sec pour faire de cette salade un plat complet.

Un côtes-du-jura blanc joue l'harmonie avec le curry, qui donne du caractère à cette salade.

+ Nos 7 menus cocooning de saison sur www.cuisineactuelle.fr

De délicieuses soupes, des petits légumes, du poisson, du chocolat... Retrouvez nos idées de recettes pour garder le sourire et la forme, rubrique Dossiers gourmands / Idées menus.

Pour accéder directement, flashez le code ci-contre avec votre smartphone.

Vite fait ?

Trois idées rapides, faciles à réussir, pour les gourmandes pressées. Le bonheur !

Œufs cocotte à la crème et à l'huile qui pique

POUR 4 PERSONNES

◆ 4 œufs ◆ 8 rondelles de chorizo fort ◆ 10 cl de crème épaisse ◆ 2 cuil. à soupe d'huile de pépins de raisin ◆ 1 cuil. à café de graines de cumin ◆ 1 pincée de piment de Cayenne ◆ 1/2 cuil. à café de concentré de tomate ◆ 1 gousse d'ail ◆ 1 brin de menthe ◆ 10 g de beurre ◆ sel.

FAITES CHAUFFER l'huile dans une poêle. Jetez-y les graines de cumin, l'ail haché, le concentré de tomate et le piment de Cayenne. Laissez revenir 1 min, puis filtrez à travers une petite passoire.
RÉPARTISSEZ le chorizo coupé en dés dans quatre ramequins beurrés. Répartissez-y la moitié de l'huile et la moitié de la crème. Cassez un œuf dans chaque ramequin. Salez, recouvrez du reste de crème et d'huile. Posez une feuille de menthe. Cuisez 8 à 10 min au four à th. 6 (180 °C).
SERVEZ accompagné de mouillettes et si vous aimez d'un petit pot de crème fraîche aux herbes.

LA TEXTURE À VOTRE GOÛT

Surveillez attentivement la cuisson : le jaune ne doit surtout pas être cuit dur ! Adaptez également le temps indiqué selon que vous aimez le blanc plus ou moins pris.

Sauté de bœuf aux oignons, curcuma et coriandre

PRÉPA 10 MINUTES

CUISSON 20 MINUTES

POUR 4 PERSONNES

◆ 400 g de rumsteck en lanières ◆ le jus d'1 orange ◆ 4 oignons ◆ 3 cm de gingembre frais râpé ◆ 1 cuil. à café de curcuma ◆ 1 cuil. à soupe d'huile de tournesol ◆ 1 cuil. à soupe d'huile de sésame ◆ 1 cuil. à soupe de sauce de soja ◆ 6 brins de coriandre ciselés ◆ poivre.

PELEZ et coupez les oignons en fins quartiers. Faites chauffer l'huile de tournesol dans un wok ou dans une sauteuse. Jetez-y les oignons. Faites-les revenir 2 à 3 min à feu vif, puis baissez le feu et poursuivez la cuisson 5 min à feu moyen.
AJOUTEZ les lanières de rumsteck. Augmentez le feu, assaisonnez de curcuma, de gingembre et de poivre. Remuez et faites sauter pendant 5 min.
VERSEZ le jus d'orange, l'huile de sésame et la sauce de soja. Poursuivez la cuisson 5 min à feu vif, en grattant bien les sucs de cuisson à la spatule.
RÉPARTISSEZ dans les assiettes chaudes, parsemez de coriandre ciselée et servez avec du riz blanc.

LE BON ACCOMPAGNEMENT

Cette recette est très bonne aussi avec du filet mignon de porc. Pour un plat complet, ajoutez des nouilles chinoises, réhydratées 3 min à l'eau frémissante, égouttées et sautées.

Parfait !

PRÉPA 25 MINUTES

Trifle framboises et chantilly

POUR 4 PERSONNES

◆ 8 biscuits roses de Reims ◆ 8 spéculoos ◆ 25 cl de crème liquide froide ◆ 200 g de brisures de framboises ◆ 4 framboises ◆ 2 cuil. à soupe de sirop bubble-gum (moulin de Valdonne) ◆ 4 cuil. à soupe de sucre pétillant rose (Quai Sud).

ENFERMEZ les biscuits roses dans un sac congélation, écrasez-les au rouleau et faites de même avec les spéculoos.

FOUETTEZ la crème. Quand elle commence à prendre, ajoutez le sirop. Continuez de battre, la crème doit être ferme.

DISPOSEZ un lit de biscuits roses dans quatre coupes. Recouvrez de brisures de framboises encore un peu surgelées (effet sorbet délicieux…), saupoudrez d'1/2 cuil. à soupe de sucre rose, de chantilly, d'une couche de spéculoos, de framboises, de chantilly. Poudrez de sucre rose. Décorez d'une framboise fraîche, servez aussitôt.

SUCRE ROSE MAISON

Si vous n'avez pas de sucre rose pétillant, faites-en un maison en mélangeant 1 goutte de colorant rouge (Vahiné) à 50 g de sucre en poudre.

Le dico de cuisineactuelle.fr

Trifle

Né en Angleterre au moment de la Renaissance, ce dessert est constitué de couches alternées de biscuits imbibés de jus de fruits ou d'alcool, de crème anglaise ou pâtissière, de confiture, de fruits frais (ou confits) et de crème chantilly. Considéré comme un dessert de fête (il peut même être servi au moment de Noël), le trifle se prononce "traïfeul". Il est traditionnellement présenté dans une grande coupe en verre, afin que les gourmands puissent distinguer les différentes couches qui le composent.

Retrouvez tous les mots de la cuisine sur notre site dans notre **dictionnaire**, rubrique Pratique.

L'ormeau trésor des mers

Dans sa coquille nacrée, il fait rêver les amateurs de saveurs marines. Un luxueux fruit de mer à découvrir.

Son goût fin et unique est indescriptible. Les Japonais parlent d'umami, cinquième saveur avec le salé, le sucré, l'acide et l'amer. Peut-être a-t-il aussi le parfum excitant du luxe rare, l'attrait de certaines belles et bonnes choses dont la quête difficile exalte la valeur ? Présent sur le littoral normand et breton, ce coquillage a longtemps été menacé. Sa pêche, interdite jusqu'en 1994, est encore très réglementée, au point que chaque spécimen est vendu bagué afin d'éviter le braconnage. Quelques-uns de ces précieux gastéropodes sont également issus d'un élevage réputé au large du phare de l'île Vierge, dans les eaux pures et très froides du Finistère, où ils sont nourris exclusivement de leurs algues préférées.

Alors, ormeau sauvage ou d'élevage ? Le premier a la préférence des inconditionnels du naturel, même s'il faut alors consentir à manger un coquillage souvent assez ferme, d'au moins 9 cm, taille minimale de pêche. L'ormeau d'élevage, plus petit (4 à 8 cm), a une chair très tendre. Il a d'ailleurs séduit nombre de chefs étoilés et sa qualité reconnue le rend plus cher que son cousin sauvage.

Traditionnellement, l'ormeau est mis à rassir deux jours. Une étape à sauter si on préfère savourer sa chair au top de sa fraîcheur. Dans tous les cas, il faut le battre à coups de maillet huit à dix fois pour l'assouplir, et le cuire brièvement, pas plus d'une minute. Sa délicatesse extrême dispense d'imaginer des recettes savantes. La plus réussie ? On le poêle au beurre avec un zeste de yuzu ou une pincée d'algues en paillettes, à la façon du chef breton Olivier Roellinger qui, en secret, ne le bat pas, mais le masse très doucement… Pour en acheter, rendez-vous sur le site France Haliotis.

Réalisation : Valérie Bestel

■ Adresses en fin de numéro

Ormeaux aux cèpes et crème d'ail

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 40 MIN
CUISSON : 25 MIN

◆ 16 ormeaux de 6-7 cm ◆ 150 g de cèpes surgelés émincés ◆ 500 g de cœur de chou blanc ◆ 80 g de beurre ◆ 12 cl de crème épaisse ◆ 10 cl de vin blanc sec ◆ 1 oignon ◆ 1 gousse d'ail ◆ 2 brins de persil plat ◆ sel, poivre du moulin.

OUVREZ les ormeaux avec un petit couteau. Tranchez le pied au plus près de la coquille et détachez la chair. L'intestin doit rester attaché à la coquille. Essuyez les ormeaux dans du papier absorbant. Posez-les sur un torchon humide, côté jaune dessous. Frappez-les une dizaine de fois à coups de maillet ou avec le fond d'une petite casserole.

COUPEZ le chou en quatre. Cuisez-le 5 min dans de l'eau bouillante. Égouttez, coupez en chiffonnade et faites fondre 20 min dans une sauteuse avec 30 g de beurre et l'oignon pelé et émincé. Salez et poivrez. Faites sauter les cèpes à peine décongelés avec 20 g de beurre et l'ail pressé dans une poêle. Assaisonnez.

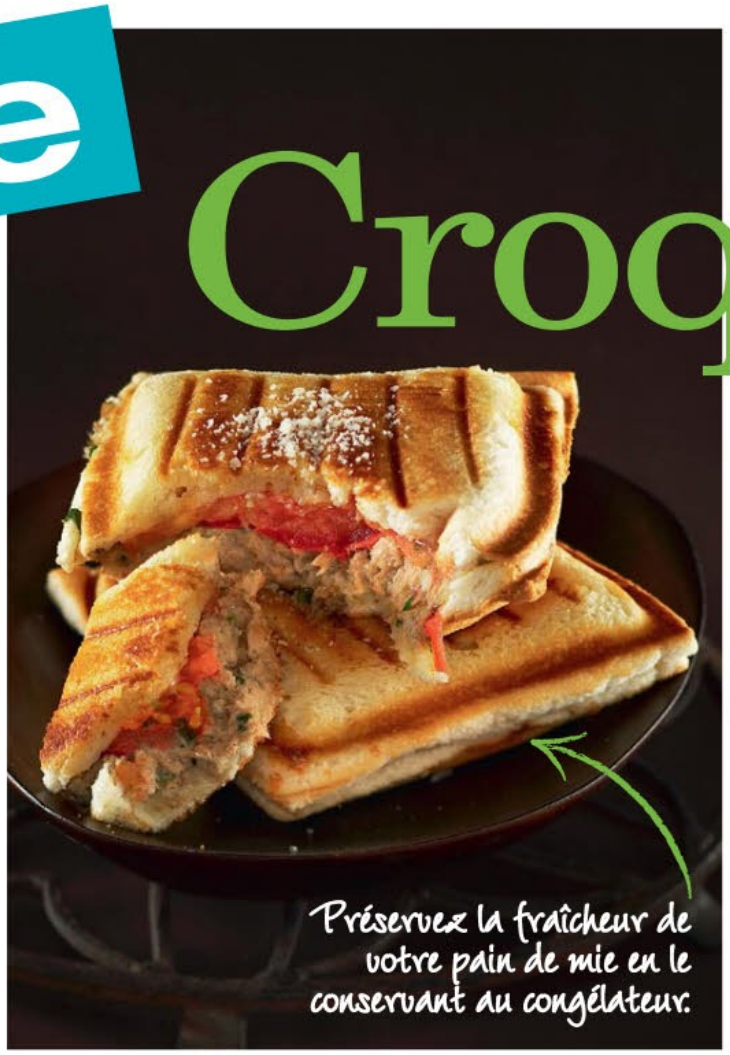
DÉGLACEZ la poêle avec le vin. Laissez réduire de moitié. Ajoutez le persil ciselé et la crème. Laissez frémir 3 min.

CHAUFFEZ 15 g de beurre dans une poêle. Ajoutez les ormeaux et faites-les sauter 45 secondes de chaque côté en ajoutant 15 g de beurre à mi-cuisson. Ils doivent rester presque crus à cœur. Salez et poivrez. Répartissez les ormeaux sur des assiettes chaudes, dressez le chou dans des cercles et ajoutez les cèpes. Arrosez d'un filet de sauce.

CONSEIL Faites trois incisions de 5 mm sur le tour des ormeaux pour qu'ils ne se rétractent pas et cuisent de façon homogène, bien à plat.

Préparation soignée et cuisson courte, dégustez l'ormeau dans un accord terre-mer moderne.

Ça Change Croq



Croque-roquette au poulet et tomates séchées

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 5 MIN

◆ 8 tranches de pain de mie complet ◆ 300 g de blancs de poulet cuit ◆ 12 tomates séchées à l'huile ◆ 80 g de pousses de roquette ◆ 4 cuil. à soupe de tapenade ◆ 4 cuil. à soupe d'amandes effilées ◆ 4 cuil. à soupe d'huile d'olive ◆ sel, poivre du moulin.

LAVEZ et essorez les pousses de roquette. Épongez les tomates séchées sur du papier absorbant, puis émincez-les. Découpez les blancs de poulet en morceaux.
TARTINEZ de tapenade une face des tranches de pain. Garnissez-en quatre avec les morceaux de blanc de poulet, les tomates séchées et la moitié de la roquette.
REFERMEZ avec les tranches de pain restantes et faites cuire les sandwichs 5 min dans un appareil à croque-monsieur (à défaut, utilisez un gril à panini huilé).
COUPEZ les sandwichs en deux. Décorez-les avec les pousses de roquette restantes et les amandes effilées dorées à sec à la poêle.

BIEN GRILLÉES Pour faire dorer les amandes effilées, vous pouvez aussi les étaler sur une plaque de cuisson et les faire chauffer 5 min au four à th. 6 (180 °C).

VIN Rosé de Provence.

Croque-sardine aux tomates fraîches et pecorino

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN
ATTENTE : 10 MIN
CUISSON : 5 MIN

◆ 8 tranches de pain de mie ◆ 2 boîtes de filets de sardines à l'huile (sans arêtes) ◆ 2 belles tomates ◆ 2 gousses d'ail ◆ 2 cuil. à soupe de ricotta ◆ 2 cuil. à s. de pecorino ◆ 8 feuilles de basilic ◆ 2 cuil. à c. de zeste de citron ◆ 4 cuil. à s. d'huile d'olive ◆ sel, poivre.

COUPEZ les tomates en tout petits dés. Saupoudrez-les de sel et mettez-les à dégorger pendant 10 min dans une passoire fine.
ÉGOUTTEZ les filets de sardines. Écrasez-les à la fourchette et mélangez-les avec la ricotta, le basilic ciselé, l'ail pressé et le zeste de citron râpé. Salez et poivrez.
ÉTALEZ le mélange sur une face de quatre tranches de pain de mie. Recouvrez avec les dés de tomate épongés sur du papier absorbant. Refermez avec les tranches de pain restantes.
FAITES CUIRE 5 min dans un appareil à croque-monsieur huilé. Parsemez de pecorino râpé et servez aussitôt.

VARIEZ LES PLAISIRS Réalisez cette recette avec des filets de sardines parfumés au citron, au piment d'Espelette, à l'huile d'olive…

VIN Entre-deux-mers.

Trois recettes fondantes et créatives qui revisitent le sandwich tout chaud pour le bonheur des petits et des grands.

ue-monsieur show devant !

Le chabichou fond délicieusement sans perdre complètement sa texture.

Croque campagnard au chabichou et radis noir

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 5 MIN
REPOS : 30 MIN

◆ 8 tranches de pain de campagne ◆ 2 chabichous du Poitou ◆ 10 cm de radis noir ◆ 4 cuil. à s. de confiture d'oignons ◆ 80 g de jeunes pousses de salade et de betterave ◆ 4 brins de thym frais ◆ 4 cuil. à soupe d'huile d'olive ◆ sel, poivre.

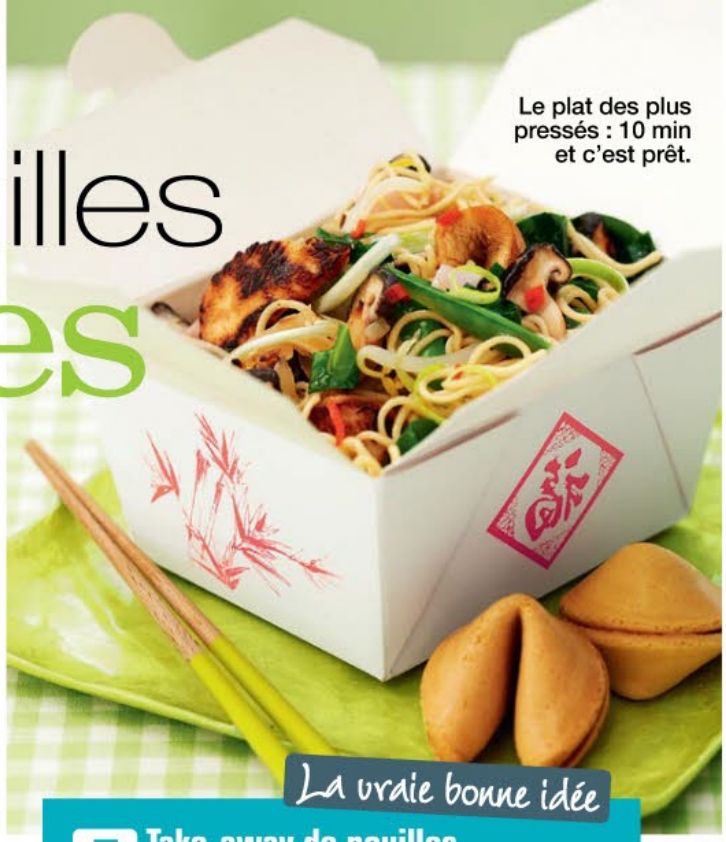
PELEZ le radis noir et coupez-le en 12 rondelles. Placez-les dans un bol d'eau tiède salée et laissez dégorger 30 min. Rincez et épongez soigneusement. Lavez et essorez les jeunes pousses de salade et de betterave.

TARTINEZ 4 tranches de pain de campagne de confiture d'oignons. Garnissez-les avec les rondelles de radis noir, les jeunes pousses et le chabichou du Poitou coupé en fines lamelles. Salez et poivrez. Parsemez de thym effeuillé. Fermez les croques avec les tranches de pain restantes. FAITES CUIRE les sandwichs environ 5 min dans un appareil à croque-monsieur ou sur un gril à panini huilé.

PLUS GOURMAND Taillez 80 g de lard fumé en allumettes. Poêlez-les 3 minutes. Au moment de garnir les sandwichs, ajoutez-les après les jeunes pousses de salade et de betterave.

VIN Touraine blanc.

... des nouilles chinoises



Le plat des plus pressés : 10 min et c'est prêt.

POUR 4 PERSONNES

1 Nouilles cantonaises

POÊLÉE COMPLÈTE

Ébouillantez 250 g de nouilles chinoises. Égouttez. Faites-les revenir à feu vif avec 150 g de jambon blanc en dés et 100 g de petits pois surgelés dans un wok avec un peu d'huile. Ajoutez 2 œufs battus en omelette, cuisez 3 min. Saupoudrez de coriandre ciselée et servez.

2 Salade tonique

POUR UN PETIT CREUX AU BUREAU

Mélangez 300 g de nouilles cuites, 1 filet de haddock émincé, un demi-concombre coupé en dés et 10 brins de persil ciselé. Émulsionnez dans un bol le jus d'un demi-citron avec 3 cuil. à café de vinaigre balsamique, 4 cuil. à soupe d'huile d'olive, une pincée de curry et une échalote émincée. Assaisonnez-en la salade.

3 Soupe crevettes-coco

PLONGEON PARFUMÉ EN THAÏLANDE

Réhydratez à l'eau tiède 250 g de nouilles. Faites bouillir 1 l de bouillon de volaille et 20 cl de lait de coco additionnés d'un oignon émincé et d'1 cuil. à café de curry, pendant 5 min. Ajoutez les nouilles, 16 crevettes décortiquées, le jus d'1 citron, 3 cuil. à soupe de nuoc-mâm, 1 cuil. à soupe de sauce de soja et une pointe de piment. Mélangez puis laissez chauffer pendant 2 min et servez avec de la ciboulette ciselée.

5 Soupe thaïe

EMBRUNS DE LA MER D'ANDAMAN

Faites dorer à l'huile, dans un wok, une gousse d'ail et un oignon émincés avec une pointe de piment rouge. Versez 40 cl d'eau et 10 cl de saké. Faites bouillir. Ajoutez 300 g de fruits de mer décongelés. Laissez mijoter 7 min. Répartissez 200 g de nouilles cuites dans 4 bols. Couvrez de soupe. Parsemez de basilic et servez.

6 Cornets surprise

CHIC ET FACILE

Roulez 8 feuilles de brik en 8 cornets. Soudez-en les bords avec un peu d'eau mélangée à de la farine. Faites frire et égouttez. Faites cuire 250 g de porc découpé en fines lamelles avec une gousse d'ail et une échalote émincées, 1 cuil. à soupe de gingembre râpé, 6 cuil. à soupe de sauce de soja et une petite cuillerée à café de piment. Mélangez avec 80 g de nouilles précuites et ajoutez 2 oignons verts ciselés. Remplissez les cornets et servez.

La recette qui en jette

4 Nouilles caramélisées

SUCRÉ-SALÉ EXPRESS

Ébouillantez 300 g de nouilles. Égouttez-les et réservez. Faites bouillir dans une poêle 3 cuil. à soupe de sauce de soja avec le jus de 2 citrons verts et 3 cuil. à soupe de miel. Ajoutez 2 carottes râpées et laissez cuire 3 min. Mélangez avec les nouilles, laissez réchauffer et servez, avec un filet de poisson grillé par exemple.

La vraie bonne idée

7 Take-away de nouilles

CUISINÉ AU FOND DE VEAU

Faites dorer 3 blancs de poulet émincés dans du beurre. Émincez 2 oignons fanes, 5 champignons chinois et un petit piment. Ajoutez-les, avec une poignée de pois gourmands et une de pousses de soja. Cuisez 3 min. Ajoutez 200 g de nouilles réhydratées à l'eau tiède et 2 cuil. à café de fond de veau dilué dans 8 cl d'eau. Laissez mijoter 5 min. Servez.

8 Galettes mille-pâtes

BIEN CROUSTILLANTES

Mixez 2 gousses d'ail et 1 oignon blanc avec 10 brins de ciboulette. Faites cuire 150 g de nouilles et égouttez. Mélangez dans un saladier avec le hachis. Salez, poivrez. Faites dorer en petites galettes dans une poêle bien huilée.

9 Rouleaux de printemps

LE GOÛT DU SUD

Faites mariner 30 min 200 g de rôti de porc émincé dans 3 cuil. à soupe d'huile d'olive et 1 cuil. à café d'ail haché. Épluchez un demi-concombre, râpez 3 carottes et émincez 4 feuilles de laitue. Cuisez 100 g de nouilles et faites frire 1 oignon émincé. Humidifiez une à une 8 galettes de riz. Garnissez-les de tous les ingrédients. Salez, poivrez, roulez. Servez avec une vinaigrette.

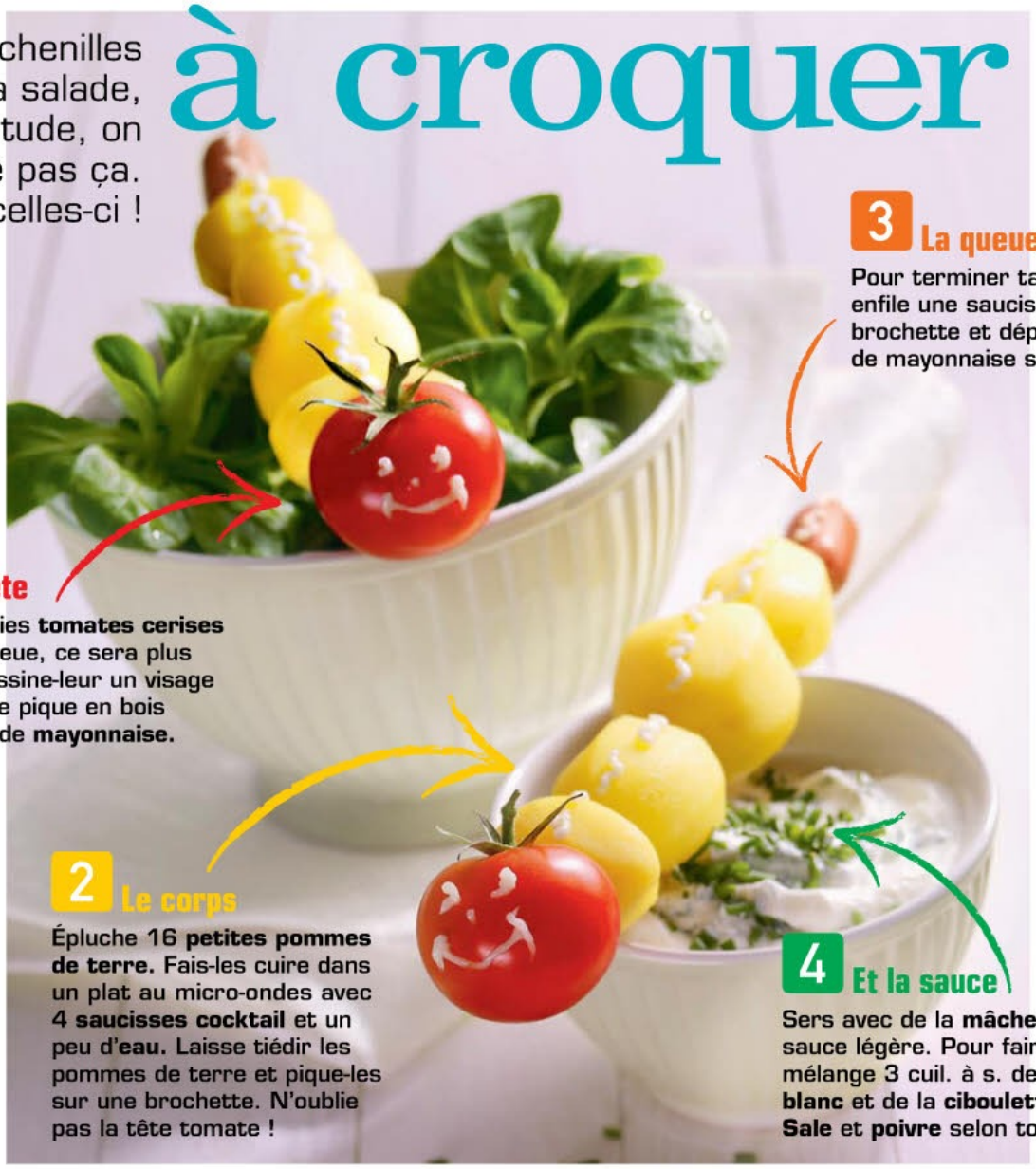
10 Crevettes enrubannées

ÉLÉGANT GRIGNOTAGE

Brisez 100 g de nouilles en tronçons de 8 cm, attendrissez-les à l'eau, égouttez et séchez avec soin. Décortiquez 16 crevettes en leur laissant la queue et piquez-les sur un bâton (de la queue vers la tête). Taillez 16 rubans dans des feuilles de nori de 1,5 x 9 cm. Posez un ruban de nori sur une planchette. Déposez perpendiculairement une poignée de nouilles et une crevette. Roulez, soudez en humidifiant et faites frire (quatre par quatre) pendant 3 min dans une huile bien chaude. Égouttez et servez avec une sauce relevée.

Des chenilles à croquer

Les chenilles dans la salade, d'habitude, on n'aime pas ça. Sauf celles-ci !



1 La tête

Choisis 4 jolies **tomates cerises** avec une queue, ce sera plus drôle, et dessine-leur un visage à l'aide d'une pique en bois et d'un peu de **mayonnaise.**

2 Le corps

Épluche 16 **petites pommes de terre.** Fais-les cuire dans un plat au micro-ondes avec 4 **saucisses cocktail** et un peu d'**eau.** Laisse tiédir les pommes de terre et pique-les sur une brochette. N'oublie pas la tête tomate !

3 La queue

Pour terminer ta chenille, enfile une saucisse sur la brochette et dépose un peu de mayonnaise sur son dos.

4 Et la sauce

Sers avec de la **mâche** et une sauce légère. Pour faire la sauce, mélange 3 cuil. à s. de **fromage blanc** et de la **ciboulette** coupée. **Sale** et **poivre** selon ton goût.

et 5 idées avec du surimi

Roulé au fromage

◆ DÉROULE des bâtonnets de surimi. Tartine l'intérieur de fromage aux fines herbes.
◆ ENROULE-les, coupe-les en trois avant de servir.

Salade orange

◆ RÂPE des carottes, ajoute des demi-tomates cerises orangées, des dés de gouda et des morceaux de surimi.
◆ ASSAISONNE avec la vinaigrette de ton choix.

Croque-crabe

◆ DÉPOSE une fine tranche de fromage fondu et une de surimi déroulé entre deux tranches de pain de mie.
◆ FAIS TOASTER dans le four avant de déguster.

Poisson pané

◆ ROULE des petits bâtonnets de surimi dans de la farine, puis dans de l'œuf battu et de la chapelure.
◆ FAIS-LES DORER à la poêle dans du beurre 3 min de chaque côté.

Brochettes coquettes

◆ ENFILE des tomates cerises, des morceaux d'emmental et de surimi sur des piques en bois.
◆ SERS avec du ketchup ou un peu de mayonnaise.

4 recettes qui font

Petit budget, grand plaisir pour cette cuisine

Petits chaussons au thon et au chorizo

PRÉPA 20 MINUTES — CUISSON 25 MINUTES

POUR 4 PERSONNES

◆ 200 g de farine ◆ 100 g de beurre mou ◆ 200 g de fromage blanc ◆ 120 g de thon à l'huile ◆ 100 g de chorizo ◆ 1 gousse d'ail ◆ 1 oignon ◆ 40 g d'olives vertes ◆ 50 g de fromage à raclette ◆ 1 cuil. à s. de persil plat ciselé ◆ 1 œuf.

PÉTRISSEZ la farine, 1 pincée de sel, le beurre et le fromage blanc en pâte. Réfrigérez 30 min, emballé de film.

ALLUMEZ le four à 180 °C (th. 6). Égouttez le thon en récupérant 2 cuillerées de son huile et faites-y revenir l'oignon. Ajoutez le chorizo, les olives, l'ail et le persil hachés.

DÉCOUPEZ 12 disques dans la pâte. Garnissez de farce, répartissez le fromage. Humectez les bords, repliez la pâte en forme de chausson.

POSEZ les chaussons sur une plaque tapissée de papier sulfurisé. Dorez-les à l'œuf, enfournez 20 min. Servez chaud.

La "fingerfood", c'est ludique et économique

Très tendance, l'apéro dînatoire où les bouchées à déguster avec les doigts se succèdent ! Un peu de légumes, de viande cuite, de poisson – frais ou en boîte – quelques aromates et, ni vu ni connu, on bricole mini-pizzas et tartelettes, chaussons et feuilletés.

Poulet à l'italienne et pommes rissolées

PRÉPA 20 MINUTES — CUISSON 20 MINUTES

POUR 4 PERSONNES

◆ 4 blancs de poulet ◆ 30 g de tomates séchées ◆ 8 filets d'anchois ◆ 4 olives noires ◆ 5 cl de vin blanc ◆ 1 cuil. à café. d'origan ◆ 5 cuil. à soupe d'huile d'olive ◆ 1 kg de pommes de terre.

RÉHYDRATEZ les tomates dans le vin 30 min. Fendez les blancs de poulet dans l'épaisseur. Ouvrez-les comme un livre et aplatissez-les.

HACHEZ les tomates et les anchois, les olives et l'origan. Répartissez sur la viande, roulez et fermez avec une pique. Colorez les blancs dans 2 cuillerées d'huile. Cuisez 20 min.

PELEZ dans le même temps les pommes de terre, coupez-les en dés. Poêlez-les dans le reste d'huile. Salez et poivrez. Servez le poulet avec les pommes de terre et saupoudrez d'origan.

Le fait maison, c'est bon marché et bien meilleur

Les tomates séchées maison reviennent 5 fois moins cher que celles du commerce. Idem pour les pommes de terre que l'on épluche : 4 fois moins chères ; et les pâtes à tarte : 2 à 3 fois moins chères, même si l'on met du beurre. Pensez-y ! Gagner du temps ou de l'argent, il faut choisir.

le maximum

de tous les jours qui nous fait vraiment envie.

Légumes rôtis et leur sauce canaille

PRÉPA 20 MINUTES — CUISSON 1 HEURE

POUR 4 PERSONNES

◆ 1 betterave ◆ 4 carottes ◆ 4 panais ◆ 4 œufs + 1 jaune ◆ 8 cornichons ◆ 1 gousse d'ail ◆ 2 cuil. à s. de persil ◆ 1 cuil. à s. de ciboulette ◆ 2 cuil. à s. de moutarde ◆ 2 cuil. à c. de vinaigre ◆ 10 cl d'huile de pépins de raisin.

ALLUMEZ le four sur 180 °C (th. 6). Épluchez les légumes, la betterave exceptée. Placez chaque type de légume entre deux feuilles d'aluminium, roulez les bords. Enfournez 1 h.
FAITES DURCIR les œufs 9 min et hachez-les. Mélangez avec les cornichons et l'ail haché, le persil et la ciboulette.
FOUETTEZ le jaune d'œuf, la moutarde, du sel et du poivre, versez peu à peu l'huile puis le vinaigre. Incorporez avec les divers condiments hachés.
OUVREZ la papillote, coupez les légumes en quartiers. Répartissez dans les assiettes. Accompagnez de sauce.

Les racines ont tout bon

Betterave, carotte, panais, topinambour, céleri-rave, patate douce, rutabaga : ces légumes produits en France sont parfaits pour faire le plein de vitamines tout l'hiver sans se ruiner. On les cuisine en purée et en soupe, rôtis au four, sautés en cocotte, frits en chips, râpés et même en smoothies ou en jus.

Fondue aux fruits et au pain d'épice sauce caramel

PRÉPA 15 MINUTES — CUISSON 15 MINUTES

POUR 4 PERSONNES

◆ 200 g de pain d'épice ou de brioche rassise ◆ 600 g de fruits ◆ 300 g de sucre ◆ 100 g de beurre demi-sel ◆ 1 citron ◆ 10 cl de crème épaisse.

PELEZ les fruits, coupez-les en cubes et citronnez-les. Taillez le pain d'épice en cubes.
VERSEZ dans une casserole le sucre, 10 cl d'eau et la crème. Portez à ébullition, puis laissez cuire 15 min sur feu doux jusqu'à ce que le mélange épaississe. Retirez du feu, incorporez le beurre, puis 30 cl d'eau frémissante.
TRANSVASEZ cette sauce dans un caquelon à fondue, et réglez la chaleur du foyer au minimum.
TREMPEZ les fruits et le pain d'épice, ou la brioche, dans la sauce avec des piques.

Tout est dans le dressage

On mange d'abord avec les yeux. Par la grâce d'une présentation originale, l'aliment le plus ordinaire peut prendre un accent chic ou ludique. Quelques fruits et une sauce chocolat donnent une fondue. Moulées dans des coques d'agrumes évidées, mousses et crèmes deviennent d'élégants desserts. Un détail, ça change tout ! Pensez aux papillotes, aux bocaux rigolos…

Abonnez-vous à *Cuisine Actuelle* et ses hors-séries

Votre cadeau : le lot de 2 poêles en céramique

La nouvelle génération de poêles !

Avec leur revêtement en céramique à la fois écologique et anti-adhérent, ces 2 poêles vous garantissent une cuisson rapide, économique, saine et sans matière grasse. Toutes tables de cuisson y compris à induction.

• Revêtement double couche céramique. • Diam. 20 et 24 cm.

Découvrez aussi les hors-séries

- ✓ 100 recettes par numéro
- ✓ Des thèmes gourmands
- ✓ Des recettes faciles à réaliser
- ✓ Des idées originales pour épater vos invités

Je m'abonne !

A retourner dans une enveloppe sans l'affranchir à Cuisine Actuelle - Libre réponse N°80363 - 62069 Arras Cedex 9 ou au 0 826 963 964 (0,15€/min.)

☑ **Oui, je profite de votre offre :** 1 an d'abonnement à **Cuisine Actuelle (12 n°) et ses hors-séries (6 n°) pour 38,90€** seulement au lieu de ~~47,40€~~* **+ le lot de 2 poêles en céramique en cadeau.**

Je joins mon règlement par chèque à l'ordre de Cuisine Actuelle.

Mes coordonnées ❑ Mme ❑ Mlle ❑ M. CGF267P

Nom

Prénom

Adresse

Code postal Ville

Téléphone** Date de naissance**

E-mail :

❒ Je souhaite être informé(e) des offres commerciales du groupe Prisma Média et de celles de ses partenaires.

* Prix de vente au numéro. **Facultatif. Photos non contractuelles. Offre réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine, valable 2 mois dans la limite des stocks disponibles. Délai de livraison du premier numéro et du cadeau : 4 semaines environ après enregistrement de votre règlement. Les informations ci-dessus sont indispensables au traitement par PRISMA MEDIA de votre abonnement. A défaut, votre abonnement ne pourra être mis en place. Ces informations sont communiquées à des sous-traitants pour la gestion de votre abonnement. Par notre intermédiaire, vous pouvez être amenés à recevoir des propositions des partenaires commerciaux du groupe PRISMA MEDIA. Si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre ❒. Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et d'opposition pour motifs légitimes aux informations vous concernant auprès du groupe PRISMA MEDIA.

Je peux aussi m'abonner sur **www.prismashop.cuisineactuelle.fr**

...Sandwich nomade

Il nous suit partout : au bureau, à la gym et même en pique-nique.

RECETTES POUR 1 SANDWICH

Tonus en plus

TOASTEZ 2 tranches de pain de mie. Tartinez-les de **moutarde forte** et garnissez-en une avec 2 **œufs durs** hachés liés avec 1 cuillerée de **yaourt à la grecque** parfumé de **poivre** et de **ciboulette ciselée.** Ajoutez des **épinards crus** émincés et une portion de **filet de dinde rôti** coupé en tranches fines. Refermez en sandwich, dégustez.

➥ **Le + : des protéines anti coup de fatigue. À conserver dans un pochon isotherme.**

Douceur d'enfance

DANS UN PAIN individuel aux céréales, on glisse une couche de **beurre de cacahuète,** une autre de **pâte à tartiner au chocolat,** 1 **banane** et 4 **fraises** coupées en tranches, de la **menthe** ciselée et 1 pincée de **cannelle.**

➥ **Le + : idéal au petit déjeuner, ultra pratique à grignoter dans le bus si on manque de temps.**

Menu DeLuxe

GARNISSEZ de gauche à droite 1/2 **baguette** ouverte et **beurrée.** Commencez avec des **rillettes de poisson** au **cerfeuil.** Posez ensuite des languettes de **jambon blanc** et des **cornichons** émincés. Continuez avec un reste de **gigot** et de **haricots verts.** Ajoutez du **roquefort** et des **noisettes** concassées. Terminez à droite avec du **miel** et de **confiture de fraises allégée.** Refermez la baguette en sandwich et croquez.

➥ **Le + : un repas ludique et tout en un que les enfants vont adorer.**

Grand large

ON DÉNICHE un **pain aux algues** chez le boulanger ou on s'offre du **beurre Bordier aux algues** à étaler sur un bon **pain de campagne.** On garnit de **saumon** poché froid, de **mayonnaise** au **zeste de citron,** de **cresson** ou de **mâche** et de **tomates cerises.**

➥ **Le + : un snack trois étoiles à garder au frais.**

Poids plume

ON ALTERNE entre 3 carrés superposés de **pain lavash** (grandes surfaces) du **cottage cheese citronné,** des **crudités** râpées (radis, carottes, courgettes) et 1 **blanc de poulet** cuit 15 min dans un **bouillon de légumes** et émincé. On poudre le tout de **cumin moulu** et on se régale.

➥ **Le + : un en-cas tout en fraîcheur spécial "courses à l'heure du déjeuner", quasiment sans matières grasses.**

Gros costaud

UN DEMI-BÂTARD abondamment garni de feuilles de **laitue,** de **rôti de bœuf** froid émincé très finement, de rondelles de **cornichons à l'aigre-douce** et de salade de **pommes de terre** aux **oignons nouveaux, anchois** et **huile d'olive.**

➥ **Le + : très masculin, ce sérieux déjeuner, et pourtant équilibré, comble les grosses faims des filles aussi.**

Le baroudeur

ENTRE 3 TRANCHES CARRÉES de **pain noir allemand** généreusement tartiné de **Vache qui rit,** on range des tagliatelles de **carottes** prélevées à l'épluche-légumes, des **raisins secs** hachés, une poignée de **graines germées** et un peu de **bresaola** ou de **viande des Grisons.**

➥ **Le + : un sandwich qui peut rester la matinée dans le sac sans devenir tout ramollo.**

Comme en Italie

OUVREZ EN DEUX une **ciabattina** (petit pain italien), et garnissez l'intérieur d'1 cuillerée de **tapenade.** Superposez 3 tranches fines de **mozzarella,** 3 rondelles de **tomate** et de la chiffonnade de **jambon cru.** Ajoutez quelques feuilles de **basilic** ciselé et refermez.

➥ **Le + : à la maison, passez ce sandwich dans votre appareil à croque-monsieur ou faites-le dorer quelques minutes sous le gril du four.**

Une table à croq

Gourmandises et douceur s'invitent chez vous, avec des tons poudrés, des fleurs, de jolis gâteaux et une vaisselle en légèreté.

Prenez de la hauteur

Attachez aux chaises des ballons gonflés à l'hélium avec un ruban de satin et une pastille d'adhésif. Pour une atmosphère aérienne, placez-les à différentes hauteurs.

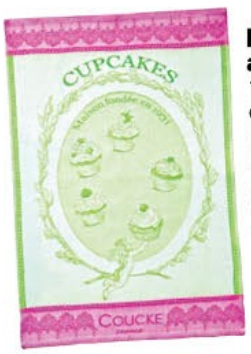
Épanouies De jolies fleurs à mettre en lumière avec des bougies chauffe-plat.
Porte-votives en grès, modèle Mylène, 7,50 €, Geneviève Lethu.

Sucré Un élégant serviteur en verre, parfait pour disposer mignardises et autres friandises.
H 30 cm, 25 €, Maisons du Monde.

Osez le design

À la façon des créations poétiques et ludiques des designers Gaia & Gino, réalisez un bougeoir avec des verres à pied superposés. Sur le dernier verre, placez un porte-chandelle avec une bougie pour un résultat enchanteur.

Tea time
De craquantes petites cuillères à dessert décorées avec des cupcakes.
Paris Délice, existe en version macarons ou religieuses. 21,50 € les 4, Coming B.



Décor alléchant
100 % coton, des torchons à détourner en centre de table ou en nappe, sur une table d'appoint.
Coll. Cupcakes et Guimauves, 50 x 75 cm, 7,80 €, Coucke.

Ouvrez l'appétit

Réalisez des porte-noms en posant au-dessus des verres des cartes avec les noms des invités. Surmontez d'un vrai macaron ou d'une pâtisserie bougie (Point à la Ligne) ou en plastique (Coming B).

Réalisation : Audrey Tartarat

uer

Offrez des gâteaux

Confectionnez des sablés personnalisés et posez-les dans les assiettes. Dénichez des moules ou des *toppings* (glaçages ou décors) originaux dans des boutiques spécialisées ou sur le site Sweetlycakes.

Printanières Les coloris "sorbet" de ces coupelles en mélamine nous font fondre.
Ø 16 et 28 cm, 3,90 € et 8,90 €, Monoprix.

Coup de cœur
Un tampon en porcelaine pour imprimer de tendres mots sur vos biscuits.
Modèle With Love, 9,60 €, Bianca & Family.

Composez votre pièce montée

Superposez assiettes de présentation, plates et à desserts. Intercalez une coupelle ou une serviette pour donner du volume. Terminez par un cadeau. Préférez de la vaisselle dans un même style, pour un ensemble harmonieux.

Poétique
Un bougeoir en verre qu'on croirait tout droit sorti d'un conte de fées.
Bohème, 12,5 x 45 cm, 34,50 €, Coming B.

Lumineux
Des bougies en forme de macarons, à dévorer des yeux !
14 € le sachet de 6, Point à la Ligne.

Choisissez des tons de saison

Bleu givré, rose layette, jaune pâle, vert amande, gris souris, les teintes pastel et sorbet plongent la décoration de ce printemps dans un univers girly et gourmand.

Délicates
Une collection d'assiettes en kaolin extra blanc, légères, fines, presque translucides.
En porcelaine de Limoges, Ø 17, 21 ou 27cm, à partir de 41 €, Non Sans Raison.

Adresses en fin de numéro

Rien ne se perd !

Vous avez réalisé nos recettes mais vous êtes en panne d'idées pour cuisiner les ingrédients non utilisés ? Quelques astuces pour en faire des merveilles.

Avec de la confiture d'oignons en bocal

◆ **Une sauce pour volaille poêlée.** Déglacez votre poêle avec de la crème et une cuillerée de confiture d'oignons. Mélangez et servez chaud.

◆ **Un sandwich à l'américaine.** Garnissez 2 tranches de pain de mie toastées de confiture d'oignons, de bacon poêlé, de rondelles de tomate et de laitue.

◆ **Des chaussons dorés.** Garnissez des cercles de pâte brisée de fruits secs (raisins, noisettes, abricots) et de confiture d'oignons. Repliez en chaussons et faites cuire 20 min au four à th. 6 (180 °C).

Avec un morceau de parmesan

◆ **Des copeaux pour décorer des asperges.** Taillez des copeaux de parmesan à l'éplucheur. Servez avec des asperges cuites et une vinaigrette au balsamique.

◆ **Des chips dorées.** Râpez le parmesan, formez des petits tas dans une poêle antiadhésive. Récupérez quand le fromage a fondu et laissez durcir avant de servir.

◆ **Une farce.** Mixez 50 g de beurre, 1 poignée d'épinards, du parmesan râpé, des pignons, du basilic et de l'ail. Glissez sous la peau d'une volaille à cuire.

Avec du steak haché cru

◆ **Des boulettes au fromage.** Façonnez des boulettes de viande hachée en y glissant un cube d'emmental. Faites-les dorer dans une poêle huilée.

◆ **Une sauce façon bolognaise.** Faites revenir 1 oignon et 1 gousse d'ail hachés dans une poêle huilée. Ajoutez 1 steak haché écrasé à la fourchette, du basilic ciselé et 40 cl de purée de tomates. Salez et poivrez. Servez avec des pâtes.

◆ **Un burger de courgette.** Coupez en deux des courgettes rondes. Huilez-les, assaisonnez. Cuisez 20 min à th. 6-7 (200 °C). Garnissez-les d'1 steak cuit, de fromage fondu et de rondelles de tomate.

Avec du chou blanc

◆ **Une salade composée.** Mélangez 1 oignon et du chou émincés, des carottes râpées, des raisins secs, des bâtonnets de granny-smith et de la mayonnaise.

◆ **Une soupe à la saucisse de Morteau.** Placez le chou coupé en morceaux dans une cocotte, couvrez d'eau à hauteur. Cuisez 30 min avec 1 saucisse de Morteau. Retirez la saucisse. Mixez. Servez avec de la crème et la saucisse coupée.

◆ **Une embeurrée à la ciboulette.** Faites fondre 400 g de chou blanc émincé dans 80 g de beurre. Salez et poivrez. Ajoutez de la ciboulette ciselée. Servez avec un rôti.

Avec du citron vert

◆ **Une marinade toute simple.** Faites mariner des morceaux de poulet, des rondelles d'oignon et du piment dans du jus de citron vert. Cuisez en cocotte 40 min au four à th. 6-7 (200 °C). Servez avec du riz blanc.

◆ **Des rochers exotiques.** Mélangez 250 g de noix de coco râpée avec 3 œufs, le zeste d'1 citron vert et 220 g de sucre. Façonnez en rochers. Cuisez 20 min au four à th. 6 (180 °C).

◆ **Un guacamole revisité.** Mélangez 2 avocats, 150 g de fromage frais et le jus d'1 citron vert. Servez avec des chips mexicaines.

Avec des tomates cerises

◆ **Des tomates farcies pour l'apéro.** Farcissez des tomates évidées de feta, de basilic haché et de pignons. Couvrez avec les chapeaux et servez.

◆ **Un clafoutis salé.** Mélangez 100 g de fromage frais, 100 g de fromage râpé, 2 œufs et 10 cl de crème. Versez sur les tomates posées dans un moule beurré. Cuisez 30 min à th. 7 (210 °C).

◆ **Des tomates surprises.** Enrobez les tomates de fromage frais. Roulez-les dans des herbes ciselées, ou dans des graines de pavot ou de sésame.

Avec du coulis de fruits de la passion

◆ **Une vinaigrette acidulée.** Versez quelques gouttes de coulis dans votre vinaigrette. Servez avec de la mâche.

◆ **Une ganache.** Mélangez 200 g de chocolat fondu, 15 cl de crème liquide et 5 cl de coulis. Réfrigérez dans des petits ramequins. Servez avec le café.

◆ **Des billes glacées à la noix de coco.** Faites durcir le coulis de fruits au congélateur dans un moule à glaçons sphériques. Proposez les billes glacées saupoudrées de noix de coco râpée.

Savoir & Faire

On craque pour ces confiseries qui croquent, enrobées de sirop de sucre caramélisé. Miam!

Mes pralines faites maison

Irrésistible, l'odeur des amandes qui caramélisent… Petits et grands gourmands rappliquent illico.

POUR UN GROS BOL DE PRALINES
CUISSON : 15 MIN
REPOS : 30 MIN

- **150 g de sucre cristallisé**
- **200 g d'amandes avec leur peau brune.**

VERSEZ le sucre, les amandes et 10 cl d'eau dans une poêle large. Posez-la sur feu moyen et remuez de temps à autre jusqu'à ce que le sucre caramélise. Retirez aussitôt du feu et remuez vivement avec une cuillère en bois de façon que le sucre cristallise et blanchisse autour des amandes, et qu'elles soient bien séparées. **REMETTEZ** ensuite sur feu vif pendant quelques minutes pour que le sucre prenne une légère couleur caramel. Versez sur un papier sulfurisé et laissez refroidir.

Je les utilise

EN TARTE ORIGINALE. Mélangez 250 g de pralines concassées avec 125 g de crème fraîche. Étalez cette préparation sur un rouleau de pâte à tarte sablée. Décorez de pralines entières, faites cuire 30 min à th. 6-7 (200 °C)

EN ENTRÉE CHIC. Cuisez 1/2 céleri-rave en dés, 1 poireau émincé en dés et 1 cuil. à s. de gingembre haché dans 1 l de bouillon de légumes. Mixez. Parsemez de copeaux de fromage Tête de Moine et de pralines concassées.

EN GARNITURE DE CRÊPES. Pelez, épépinez et tranchez 2 poires et 2 pommes. Faites sauter avec 20 g de sucre et 20 g de beurre. Mélangez avec 10 pralines concassées et 1cuil.à soupe de calvados. Garnissez-en les crêpes.

La praline et ses avatars

En 1636, le cuisinier du comte du Plessis-Praslin, ministre de Louis XIII, fit choir par mégarde des amandes dans un sirop de sucre bouillant. La praline était née. Concassée, elle donne le pralin. Écrasée et mélangée à du chocolat, elle devient le praliné (qui engendrera la praline belge). Avec un colorant naturel, elle se fait praline rose de Lyon.

Terrine de canard à l'orange

Cette recette très parfumée propose un accord acidulé et gourmand.

A Gelée corsée
Pour intensifier le parfum de la gelée, goûtez le bouillon en fin de cuisson et si nécessaire, renforcez sa saveur avec un peu de fond de volaille.

B La cuisson
Demandez au volailler de vider et brider le canard. Pour bien le cuire, posez-le sur une grille dans un plat. Retournez-le deux ou trois fois.

C Le montage
Procédez couche par couche et réfrigérez le temps de figer la gelée à chaque étape. Si la gelée devient trop ferme, liquéfiez-la sur feu très doux.

D Le démoulage
Utilisez un moule souple ou tapissé de film. Sinon, entourez d'un linge mouillé et chaud ou utilisez un sèche-cheveux pour chauffer les parois.

E Le bon accord
Un gigondas ou un châteauneuf-du-pape rouge, puissant et rond, avec ses notes d'orange confite apportées par le grenache bien mûr.

POUR 6-8 PERSONNES - PRÉPARATION : 50 MIN
CUISSON : 1 H - RÉFRIGÉRATION : 12 À 14 H
À PRÉPARER LA VEILLE

- **1 canard prêt à cuire**
- **1 kg d'abattis de volaille (ailerons)**
- **6 oranges**
- **1 carotte**
- **1 oignon**
- **1 blanc de poireau**
- **1 petit bouquet garni avec vert de poireau**
- **1 bouquet de persil, 1 de ciboulette, 1 de cerfeuil et 1 d'estragon**
- **6 feuilles de gélatine**
- **1 l de bouillon léger de volaille**
- **20 cl de vin blanc moelleux**
- **5 cl de Cointreau**
- **2 cuil. à soupe de baies roses**
- **huile, sel, poivre.**

Comment dégraisser facilement un bouillon ?

La réponse de notre expert, directeur des Écoles Lenôtre, Philippe Gobet

Pour alléger un jus ou un bouillon, rien de plus facile. Il suffit de le faire refroidir avant de le verser dans une bouteille en verre ou en plastique, fermée et rangée tête en bas au réfrigérateur. La graisse se fige en surface, au fond de la bouteille. Il ne reste plus qu'à faire couler le contenu de la bouteille pour récupérer le bouillon dégraissé.

PRÉPARATION

1 Cuisez le canard salé et poivré 1 h à th. 7 (210 °C). Faites revenir 3 min dans 1/2 c. à s. d'huile la carotte, le poireau et l'oignon émincés avec les abattis. Versez le vin, faites réduire à sec. Versez le bouillon et le bouquet garni, assaisonnez. Laissez mijoter 45 min. Filtrez, laissez tiédir.

2 Prélevez les filets du canard et découpez-les en petits dés. Effilochez la chair des cuisses. Faites tremper la gélatine dans de l'eau froide. Dégraissez, filtrez et réduisez à 30 cl le bouillon. Ajoutez la gélatine, le Cointreau et le jus filtré de 2 oranges.

3 Pelez 4 oranges à vif. Découpez-les en rondelles fines. Mélangez la chair des cuisses et quelques cuillerées de gelée. Versez une couche de gelée froide mais pas figée dans un plat rectangulaire. Répartissez dessus la moitié des herbes ciselées et des baies roses grossièrement concassées. Faites prendre à moitié au frais. Recouvrez de rondelles d'orange, nappez de gelée et replacez au frais pour faire figer la gelée.

4 Disposez une couche de dés de canard, puis couvrez de gelée. Laissez-la figer au frais, puis disposez à nouveau des rondelles d'orange et de la gelée. Glissez au frais. Étalez l'effilochée de canard sur cette couche mi-prise, puis une couche de rondelles d'orange. Versez le reste de gelée mélangée au reste d'herbes et de baies.

5 Couvrez de film étirable et réfrigérez pendant au moins 12 h pour permettre aux saveurs de se développer et de se mélanger. Servez la terrine démoulée sur un plat.

LA BONNE IDÉE **Pour une recette encore plus sucrée-salée, incorporez des zestes d'orange confits au moment d'assembler votre terrine.**

Les sauces asiatiques

La cuisine d'Asie a le vent en poupe. Ses sauces aux saveurs typées viennent titiller nos papilles.

Qu'y a-t-il dedans ? La plus courante, indétrônable, est à base de haricots de soja fermentés. On en trouve de deux sortes : la sauce de soja japonaise, ou shoyu (fèves de soja et de blé), et la sauce de soja chinoise, ou tamari (sans blé). Lisez bien les étiquettes : certaines sont naturellement fermentées, d'autres contiennent du caramel et autres additifs. Les sauces teriyaki, yakitori ou hoisin sont enrichies de vin, d'épices, de sucre, de vinaigre ou de yuzu.
Plus étonnante, la sauce d'huîtres, de consistance épaisse, est fabriquée à base d'huîtres fermentées. Le nuoc-mâm, lui, est un mélange d'anchois fermentés, de sel et de sucre.

Quel est leur intérêt ? Elles s'adaptent à toutes les cuisines et à tous types de plats. Peu caloriques, elles permettent de cuisiner léger et remplacent le sel. Elles donnent aussi l'occasion de découvrir de nouvelles saveurs. Si la sauce de soja est facile d'accès, le nuoc-mâm, la sauce d'huîtres ou les sauces pimentées s'adressent plus volontiers aux amateurs de sensations fortes.

Comment les utiliser ?
- Elles servent de base pour préparer une marinade de viandes, volailles et poissons.
- Elles assaisonnent les nouilles asiatiques, les vermicelles de riz ou les légumes sautés.
- Elles réveillent vinaigrettes et sauces froides.
- Elles remplacent le sel ou la moutarde.
- Elles rehaussent les soupes et bouillons.
- Elles sont indispensables à la préparation des sushis et des sashimis.
- Elles sont parfaites pour déglacer une viande ou laquer un poisson. Essayez par exemple avec des gambas poêlées, en versant un trait de sauce yuzu ponzu pour une délicate saveur acidulée.
- Elles réveillent une omelette. Ajoutez un trait de sauce de soja aux œufs battus.
- Elles permettent de réaliser de jolis décors d'assiettes. Faites épaissir de la sauce de soja en la laissant réduire quelques minutes.

Les bons mariages
- Nuoc-mâm, citron vert, sucre et ail pour accompagner nems et rouleaux de printemps.
- Nuoc-mâm, vinaigre, sucre et citronnelle font une belle marinade pour le lapin.
- Sauce de soja, sauce teriyaki, miel, huile et vinaigre assaisonnent de façon originale une salade de pâtes.
- Mélangez de la sauce de soja, du jus de citron et de l'huile d'olive pour réaliser une marinade parfumée pour un pavé d'espadon.

Réalisation : Béatrice Vigot Lagandré

La sélection de la rédaction

1. Sauce soja
Douce, parfumée, cette sauce bio composée de graines de soja et de blé complet est idéale pour assaisonner un riz blanc ou des brocolis sautés.
Jardin Bio, 2,40 € le flacon de 12,5 cl, grandes surfaces.

2. Teriyaki
Délicieuse alchimie entre la sauce de soja, les épices et le vinaigre, cette sauce est parfaite en marinade pour viandes et poissons. Pour une saveur plus soutenue et un aspect laqué, badigeonnez de sauce pendant la cuisson de votre plat.
Kikkoman, 4 € le flacon de 25 cl, dans les GMS et les épiceries asiatiques.

3. Nuoc-mâm
Papilles sensibles et néophytes, attention ! La sauce asiatique d'origine vietnamienne, à base d'extraits de poissons, révèle des arômes très salés. Allongée d'eau et de jus de citron, elle est incontournable pour accompagner des nems aux crevettes.
Suzi Wan, 1,80 € le flacon de 12,5 cl, grandes surfaces.

4. Strong tamari
Voici une sauce de soja au caractère bien trempé ! Très parfumée mais pas trop salée, elle donne de l'originalité à une vinaigrette pour des crudités et parfume à souhait une marinade de blancs de poulet.
Lima, 4,80 € le flacon de 25 cl, magasins bio et de diététique.

5. Yuzu ponzu
À base de yuzu, un agrume originaire d'Asie très utilisé dans la gastronomie japonaise, et de sauce de soja, cette sauce acidulée et douce fait merveille en assaisonnement dans les salades ou sur un poisson grillé. À découvrir.
Le Marché Japonais, 6,20 € le flacon de 36 cl, sur leur site.

Adresses en fin de numéro

Une recette surprenante qui réveille les papilles !

Pavés de poisson au sésame, soja et miel

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MIN
MARINADE : 30 MIN
CUISSON : 8 MIN

◆ 6 pavés de poisson de Méditerranée (loup, mérou, lotte...) ◆ 3 cuil. à soupe de graines de sésame blanc ◆ 1 bouquet de coriandre ◆ 5 cuil. à soupe de sauce de soja ◆ 2 cuil. à soupe de miel liquide ◆ 2 cuil. à soupe d'huile d'arachide.

COUPEZ les pavés de poisson en deux. Placez-les dans un plat creux avec le miel et la sauce de soja. Laissez mariner 30 min.
ÉGOUTTEZ le poisson (gardez la marinade). Saisissez-le 1 min de chaque côté dans l'huile sur feu vif. Ajoutez la marinade et cuisez 3 min de chaque côté à feu doux.
CISELEZ la coriandre. Faites griller rapidement les graines de sésame dans une poêle. Mélangez avec la coriandre ciselée.
RÉPARTISSEZ le poisson dans six assiettes. Recouvrez le dessus des morceaux de poisson de mélange de sésame et de coriandre. Servez accompagné de riz ou de légumes sautés.
VIN : riesling.

CONSEIL Ajoutez un peu de zeste de citron vert râpé au mélange de graines de sésame et de coriandre et dégustez les cubes nappés de jus de citron vert.

Teriyaki de bœuf

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 20 MIN

◆ 4 pavés de bœuf ◆ 1 tête de brocoli ◆ 100 g de pousses de bambou (boîte) ◆ 1 poivron ◆ 1 gousse d'ail ◆ 1 échalote ◆ 4 cuil. à soupe de sauce teriyaki ◆ 2 cuil. à s. d'huile de sésame ◆ 1 cuil. à soupe de graines de sésame blanc ◆ coriandre fraîche ◆ sel, poivre.

LAVEZ et détaillez la tête de brocoli en fleurettes. Lavez, épépinez et coupez le poivron en lamelles. Égouttez et émincez finement les pousses de bambou.
PELEZ et émincez l'échalote et l'ail. Faites-les revenir dans l'huile au wok ou à la poêle. Ajoutez les fleurettes de brocoli, les lamelles de poivron et les pousses de bambou émincées. Cuisez 10 min en remuant souvent et en ajoutant un filet d'eau.
RÉSERVEZ dans une assiette. Faites saisir le bœuf découpé en tranches fines dans le même wok. Reversez les légumes. Salez et poivrez. Versez la sauce teriyaki et portez à ébullition.
RÉPARTISSEZ les tranches de bœuf et les légumes sautés dans quatre assiettes. Parsemez de graines de sésame et décorez de feuilles de coriandre.
VIN : saint-joseph rouge.

CONSEIL La cuisson au wok garde les légumes légèrement croquants. Si vous les aimez un peu plus cuits, n'hésitez pas à précuire le brocoli quelques minutes à la vapeur.

Accompagné de nouilles chinoises ou de vermicelles de riz, ce plat haut en saveur est une invitation au voyage.

Minervois rouge solaire et gourmand

Ce vin très généreux vient d'un terroir vallonné et ensoleillé où l'air sent bon la garrigue. Il aime les plats à son image.

LA ROBE
Rouge grenat profond, souvent sombre, presque noire parfois, à reflets rubis.

LE NEZ
Fruits rouges et noirs confiturés, garrigue, pruneau, réglisse, torréfié, cuir, tabac…

LA BOUCHE
Puissante mais ronde, charnue, tannins soyeux sans astringence, longue et ample. Finale épicée et franche.

ESSAYEZ-LE AVEC
Les travers de porc à la moutarde et au thym (p. 19) et le poulet à l'italienne (p. 54).

D'où vient-il ?

De l'une des plus vastes appellations du Languedoc. La vigne, apportée par les Grecs dans l'Antiquité, s'étend le long du canal du Midi, entre Narbonne et Carcassonne. Les terroirs bénéficient d'un climat méditerranéen, plus ou moins tempéré par une certaine altitude et la proximité de la mer. Les cinq principaux cépages locaux, carignan, grenache, syrah, cinsault, mourvèdre, donnent des vins qui vont du fruité au puissant, toujours intenses et ronds, fins et complexes, et généralement capables de vieillir. Les prix restent sages… pour la qualité !

Quand le boire ?

Jeune, et frais pour certaines cuvées. Mais la plupart des minervois, plus ou moins boisés, peuvent vieillir plusieurs années.

Comment le servir ?

En carafe si le vin est jeune et le nez peu aromatique, à 15-16 °C.

Accords parfaits

Le minervois se plaît avec viandes grillées, saucisses, parmentier de boudin, cassoulet, tajine d'agneau, daube chaude ou en gelée, rôti de bœuf, gigot, brochettes, curry d'agneau, terrine de gibier et autres charcuteries.

Un rouge très généreux, idéal avec la daube.

Notre sélection

Gouleyant
Autour du barbecue

Sombre et intense, ample en bouche et rond, un vin élevé en fût de chêne qui sait rester simple et associe les arômes de fruits noirs confiturés à des notes épicées. À boire avec viandes et saucisses grillées, ou sur un saint-marcellin affiné à cœur.
Château Millegrand 2011, 4,45 €, Carrefour.

Élégant
Petit dîner en amoureux

Robe grenat, nez puissant de cassis, pruneau et griotte ponctués d'épices douces. Bouche ample et séduisante, aux tanins ronds, aux notes de réglisse. Le cépage syrah est majoritaire. Servez-le sur un magret de canard ou des pigeons rôtis.
Domaine de la Borie Blanche, 6 €, chez Cavavin.

Complexe
Sur des plats exotiques

Moitié syrah moitié grenache pour ce vin intense aux arômes de petits fruits noirs et rouges bien mûrs. Fin mais ample, tanins présents mais soyeux et finale gourmande. Parfait sur un tajine d'agneau, des samoussas ou un curry.
Château Tour Boisée 2011, 8,60 €, au domaine, chez les cavistes.

Puissant
Un superbe millésime

Syrah, grenache et carignan donnent à cette cuvée une belle complexité, une couleur grenat dense, des arômes de cerise, tabac et garrigue. La bouche aux tanins fondus est souple et ample. À servir sur une côte de bœuf ou une pastilla au pigeon.
Estibals 2009, Domaine Ostal Cazes, 12 €, chez les cavistes.

Réalisation : Elisabeth de Meurville

Adresses en fin de numéro

Bouteilles fines et fun

Un cadeau, un événement à fêter ? On se laisse tenter par des vins qui feront leur effet à table.

2005 Millésime de choix

Un très grand millésime, surtout à Bordeaux. À tel point que les prix des vins se sont enflammés dès leur sortie. On oublie donc les premiers grands crus, trop onéreux, et on regarde vers les jolis crus moins célèbres, mais très recommandables et aptes à vieillir encore de longues années. Essayez par exemple le **Château Lynch-Moussas,** pauillac dense et complexe, aux arômes de fruits rouges et aux notes toastées, parfait sur une viande rouge (44 €, cavistes). Ou le **Château Les Ormes de Pez,** cru bourgeois exceptionnel de Saint-Estèphe, charnu et corsé, aux arômes de fruits rouges et d'épices, à savourer sur un tournedos Rossini (55 €, cavistes).

L'année 2005 a été aussi exceptionnelle pour les vins liquoreux. Laissez-vous tenter par le quarts-de-chaume **Château Bellerive** (anjou) avec sa robe dorée, son bouquet de fruits jaunes et sa bouche exotique à la finale fraîche. Il fait merveille sur un foie gras, une volaille à la peau croustillante ou un dessert aux poires (30 €, Nicolas).

Coffret à offrir

Un amour de duo

Percé d'un cœur, ce coffret donne à découvrir deux vins de Bourgogne. Tonique, charnu, le chardonnay a des arômes de fleurs blanches avec des notes minérales. Il accompagne des saint-jacques ou du saumon fumé. Fruité, gourmand, le pinot noir se sert sur une belle entrecôte. *Le Cœur de Bourgogne, Reine Pédauque, 13 €, GMS.*

PRÉNOM ENIVRANT

Garance

Cette plante dont la racine donne une teinture rouge a prêté son nom de nombreuses fois depuis la sortie du film *Les Enfants du Paradis.* Les Garance se célèbrent avec des vins qui leur ressemblent : pas de clinquant mais une nature intense, un peu mystérieuse, fascinante.

- **Le Rouge Garance** signé Jean-Louis Trintignant, un côtes-du-rhône bio plein de charme et d'élégance, séduit dès la première gorgée sur une viande rouge ou un saint-marcellin crémeux (11 € le 2010, chez les cavistes).
- **Le Domaine de la Royère,** ventoux rouge aux arômes de cassis et de réglisse, se savoure sur un magret de canard ou une côte de bœuf (8,90 € le 2009, au domaine).
- **Le "blanc de rouges" de Thiénot,** superbe champagne puissant, complexe et élégant, trouve place dans un tête-à-tête gourmand avec foie gras, côte de veau en cocotte et cœur à la crème (80 € le 2006, au domaine).

Adresses en fin de numéro

Réalisation : Élisabeth de Meurville

DU NOUVEAU CHEZ VOTRE CAVISTE
NICOLAS
du 6 février au 5 mars 2013

Les Grains de Cépage de Nicolas,
tous uniques, tous différents, il faudrait tous les tester pour savoir comment les assortir !

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. CONSOMMEZ AVEC MODÉRATION

Nicolas S.A. au capital de 1 921 152 € RCS Créteil B 312066 238

Secrets de pro

Nos conseils et vos astuces pour progresser, innover, épater.

VRAI OU FAUX ?

Les produits issus du commerce équitable sont bio

FAUX. Si la culture bio est souvent encouragée dans le cadre du commerce équitable, elle n'est en aucun cas une obligation. Pour avoir la garantie qu'un produit respecte le cahier des charges bio, le label doit figurer sur l'emballage.

ON DÉTOURNE

Surprenantes pâtisseries salées

Millefeuilles, paris-brest, éclairs ou profiteroles peuvent être réalisés avec des garnitures salées. Une idée pour étonner vos invités, composer de belles assiettes, mais aussi donner envie de manger des légumes à des enfants récalcitrants. Montez par exemple des millefeuilles avec une chantilly salée et du saumon ou garnissez un paris-brest de crème de foie gras. Quant aux éclairs et aux profiteroles, qui se remplissent facilement avec une poche à douille, ils seront succulents fourrés de crèmes fromagères ou de purées de légumes.

NICKEL

DES COUTEAUX IMPECCABLES POUR LONGTEMPS

- **MANCHE PLASTIQUE ET LAME INOX.** Ils passent au lave-vaisselle.
- **MANCHE EN CORNE OU EN BOIS.** Pour éviter qu'ils se fendillent, lavez-les à la main, sans trop les mouiller, et essuyez-les aussitôt.
- **ARGENTERIE.** Jamais de Javel ni de lave-vaisselle, qui pourraient les tacher irrémédiablement.
- **LAME NON INOXYDABLE.** Passez le côté "grattant" de l'éponge sur la lame avant de bien essuyer.
- **PLIANT.** Les salissures s'incrustent dans le logement de la lame et les interstices. Ces recoins se nettoient avec une brosse à peine humide.

5 TRUCS POUR RÉUSSIR

La congélation des soupes

Préparez la soupe quand vous avez le temps, et dégustez-la plus tard en un clin d'œil. Conseils pratiques.

1 **Pas trop d'eau.** La soupe sera moins encombrante dans le congélateur. Il suffira de l'allonger d'eau avant de servir.

2 **Pas de sel,** qui accentue l'effet desséchant de la congélation. Il est préférable de saler la soupe avant de la servir, afin d'obtenir une texture plus onctueuse.

3 **Pas trop de cuisson.** La soupe terminera de cuire pendant la phase de congélation, puis quand vous la ferez réchauffer. Écourtez de quelques minutes le temps de cuisson avant la congélation.

4 **Pas de pommes de terre ni de vermicelles.** Ils ont tendance à s'altérer à la surgélation. Si vous ne pouvez pas vous en passer, choisissez plutôt de les faire cuire à part et de les ajouter à la soupe au dernier moment.

5 **Trois mois maximum.** Ne gardez pas vos soupes au-delà de ce laps de temps au congélateur, car elles perdraient en saveur.

SOS LECTRICES

Quand je fais réchauffer des boudins antillais, ils ont tendance à éclater !

■ **Cela arrive souvent** quand on les réchauffe dans l'eau bouillante. Pour qu'ils restent intacts, mieux vaut les passer au four, en prenant quelques précautions. Emballez-les individuellement, bien serrés dans du papier d'aluminium, en prenant soin de laisser une petite "cheminée" pour que la vapeur s'échappe.

■ **Passez-les** quelques minutes dans le four pas trop chaud (à th. 4-5, 130 °C) et le tour est joué.

C'est vous qui le dites

"J'ai deux théières"

L'une pour les thés doux, l'autre pour les thés forts. J'ai choisi un modèle à parois lisses pour préparer les thés doux, verts ou rooibos par exemple, car il garde la douceur et la fraîcheur de l'infusion. Ma théière est en verre, mais la faïence ou la porcelaine conviennent bien aussi. Je la lave après chaque usage. Je fais infuser les thés forts, parfumés ou noirs, dans une théière en terre cuite qui développe mieux les saveurs. Une théière en métal fait aussi l'affaire. Celle-là, je ne fais que la rincer. Quand je ne m'en sers pas pendant longtemps, j'y dépose un morceau de sucre pour éviter qu'elle sente le renfermé.

Mme L. de l'Yonne.

Réalisation : Philippe Roumégoux

Retrouvez plus de conseils, de recettes et de leçons filmées sur le site de Cuisine Actuelle ***www.cuisineactuelle.fr***
et partagez vos bons plans sur : ***lecteurs@cuisineactuelle.fr***

Les services Cuisine Actuelle

Un renseignement sur le magazine ou sur l'abonnement, c'est ici.

Pour s'abonner

France métropolitaine
21,40 € au comptant

Par courrier
Service Abonnements Cuisine Actuelle
62066 Arras Cedex 9

Par téléphone
0826 963 964 (0,15 €/min)

Par Internet
Sur notre site :
www.prismashop.cuisineactuelle.fr

Pour contacter le service lecteurs

Par courrier
Service lecteurs Cuisine Actuelle
13 rue Henri-Barbusse,
92624 Gennevilliers cedex

Par téléphone
France métropolitaine : **01 73 05 67 50**
DOM-TOM et étranger :
00 33 1 73 05 67 50

Par mail
lecteurs@cuisineactuelle.fr

Anciens numéros
Contacter le service abonnements : adresses, téléphone et Internet ci-contre.

Crédits photos Couverture (enchiladas au bœuf) : Studio X/Stockfood/Erricson Inc. CNIEL : Les Studios Associés/Ribaut, p. 21(2) ; Muriot, p. 21. DR : p. 24(2), 26, 63, 66, 72-73(4). Marielle/Gault : p. 60, 62-63(7). Mondadori : Frassi, p. 54 ; Tabozzi, p. 33. Oredia : ACP Syndication/David Harold, p. 68 ; ACP Syndication/Meppem, p. 75 ; ACP Syndication/Urizar, p. 1, 4, 6-9(4) ; Camerapress/Gallo Images, p. 75. OT Marseille : p. 72. Plainpicture.com/Etsa : p. 68. Rouvrais : p. 14, 18. Studio X/Stockfood : Bischof, p. 55 ; Brachat, p. 57 ; Carlott, p. 53, 75 ; Cultura, p. 46, 75 ; Eising Studio/Food Photo & Video, p. 18 ; Erricson Inc, p. 24, 28 ; Fenot, p. 4, 50-51(3), 66 ; Gallo Images Pty Ltd, p. 19 ; Leoni, p. 18 ; Lerner, p. 26, 29 ; Morgans, p. 52 ; Newedel, p. 19 ; Picture Press/Habben, p. 69 ; R&R Publications Marketing Pty Ltd, p. 20 ; Schardt, p. 20 ; Schütz/Heinatz, p. 58 ; Schwabe, p. 53 ; Smend, p. 75 ; Westermann/Sandmann, p. 18. Sucré Salé : Bagros, p. 75 ; Carnet, p. 5, 47, 54 ; Caste, p. 65 ; Desgrieux, p. 14 ; Fondacci/Markezana, p. 72 ; Gelberger, p. 4, 34-36(5) ; Guedes, p. 46 ; Hall, p. 15 ; Hussenot, p. 69 ; Muriot, p. 4, 49 ; Nikouline, p. 16, 39, 69 ; Norris, p. 3, 37 ; Radvaner, p. 39, 55 ; Roche, p. 37, 61 ; Studio, p. 20, 23, 28, 37, 39, 74, 75 ; Sudres, p. 16, 48 ; Thys/Supperdelux, p. 19, 24, 28, 65 ; Vaillant, p. 39 ; Viel, p. 37. Sunray Photo : Apetit/Hrbkova, p. 4, 44 ; Apetit/Hrbkova/Kucera, p. 42-43(2) ; Apetit/Kucera, p. 45 ; Saveurs/Fenot, p. 25, 26, 29(2) ; Saveurs/Guedes, p. 4, 22, 28 ; Saveurs/Viel, p. 44. Thinkstock : p. 68.

Les questions à se poser avant de choisir (et nos réponses !)

■ **Quel format ?** Pour peu que leurs foyers soient concentrés, certaines des tables de 70, 75 ou 80 cm de large s'encastrent dans le standard de 60 cm. Sinon, pour pleinement exploiter une grande largeur, notamment avec trois ou quatre foyers alignés, il faut prévoir un encastrement adapté.

■ **Combien de foyers ?** Du mono foyer à la table large à 6 zones, en passant par le domino 30 cm et la classique à 4 feux, vous avez le choix. Prenez en compte vos habitudes et la taille de vos casseroles. La 3 foyers offre un bon compromis avec un feu double ou triple couronne et deux foyers normaux.

■ **Quelle puissance ?** Si vous avez besoin de beaucoup de watts (cuisson au wok, ébullition de plusieurs litres d'eau), vous trouverez des brûleurs jusqu'à 4 ou 5 kW. Appréciez aussi la finesse de réglage si vous souhaitez une précision au degré près. Certaines tables descendent à 0,5 W sur les brûleurs très précis : réglage aussi fin que sur l'induction pour faire fondre du chocolat.

■ **Quid de la sécurité et de l'ergonomie ?** La sécurité thermocouple coupe automatiquement l'arrivée de gaz en cas d'extinction accidentelle de la flamme. L'allumage intégré aux manettes déclenche une étincelle qui allume la flamme. Toutes les tables présentées ici sont pourvues de ces atouts.

■ **Grilles ou supports individuels ?** Les supports de casseroles individuels allègent l'esthétique et facilitent le nettoyage de la plaque, mais vérifiez que vous êtes à l'aise pour poser et déplacer les casseroles.

Le gaz à

Design, ergonomiques, puissantes, les plaques de

❶ La plus simple

❷ La plus brillante

❸ La plus high-tech

❹ La plus métallisée

1. EN LOSANGE

Cette disposition des foyers en losange peut faciliter l'accès lorsqu'on a l'habitude d'utiliser les quatre feux simultanément. Ce modèle très accessible est en verre trempé (disponible en blanc, noir et miroir) et sa fourchette de puissances va de 850 W pour le petit feu à 3 100 W pour le gros.

Réf. STG926W, 59 cm, 360 €, Sauter.

2. PERFORMANTE

Le plan en verre miroir biseauté et les deux grilles en fonte géométriques donnent à cette table un style singulier et élégant, souligné par de belles manettes translucides rétro-éclairées. Trois foyers, le nombre idéal pour bénéficier d'un gros brûleur de 3,90 kW, assorti des deux autres de 2,90 kW et 1,05 kW. Un support wok en fonte est proposé en option.

Réf. V630S, modèle Élite, 60 cm de côté, 500 €, Smeg.

3. PROGRAMMABLE

Fabriquée à Orléans, cette table en verre trempé affirme son statut high-tech par un écran à affichage digital. Avantage : la précision des réglages sur chaque foyer et la sécurité, grâce à des témoins de fonctionnement. Surtout, chose rare sur une table gaz, on peut programmer l'extinction des foyers automatique grâce à des minuteries électroniques (99 min).

DTG1127X, brûleurs 0,85 kW, 1,5 kW, 2,25 kW et 3,1 kW, 65 cm, 850 €, De Dietrich.

4. PETIT PRIX

L'Inox de cette plaque est protégé par un revêtement issu des nanotechnologies, antiadhésif, résistant aux rayures et au jaunissement. L'idée est de préserver la brillance dans le temps, même si on doit nettoyer intensément le matériau. Le gros foyer répartit 3 700 W sur quatre couronnes. Il existe un autre modèle en quatre foyers.

Modèle iXelium AKT 615 IXL, 59 cm, 310 €, Whirlpool.

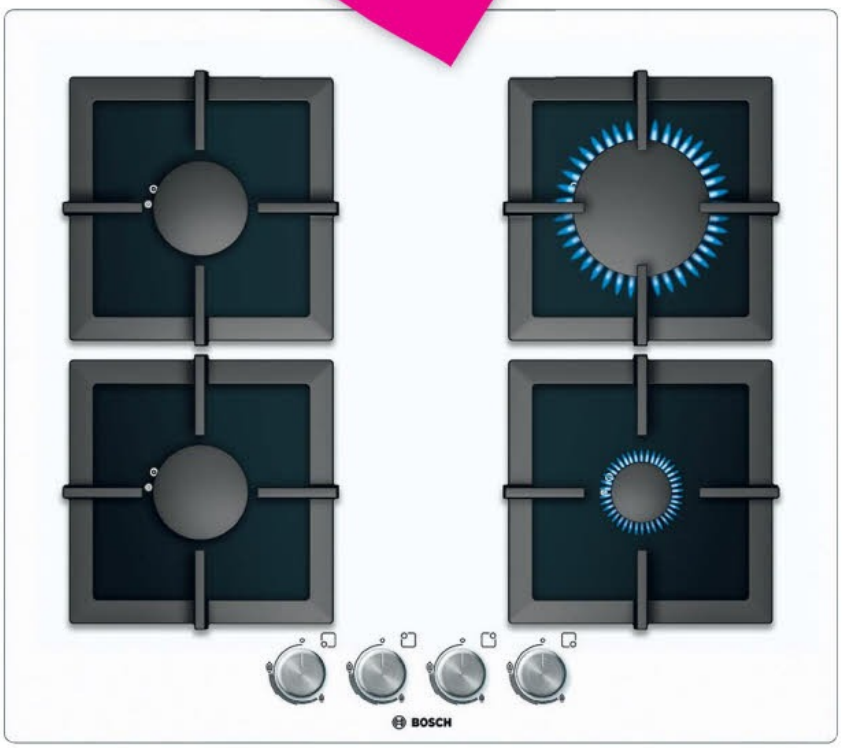
5. ESTHÉTIQUE

Le blanc intemporel regagne des galons dans cette version en verre assortie au four et à la hotte. Brillant, inrayable et résistant, parfaitement hygiénique, le plan se nettoie facilement. Les supports

plein régime

cuisson au gaz ont tout pour plaire.

Coup de cœur



❺ La plus graphique

en fonte couvrent des brûleurs de 1 kW, 2 x 1,7 kW et 3 kW.

Modèle GlassLine PPP612B21E, 56 cm, 470 €, Bosch.

6. BELLE PUISSANCE

Plutôt réussis, ces supports de casserole en fonte amovible couvrent le fond Inox en une seule ligne. Idéal pour l'entretien et esthétique. La zone arrière gauche déploie 4 000 W en 4 couronnes.

Modèle Fusion RTG 64 SQD, 60 cm, 448 €, Rosières.

7. TOUTE PLATE

Équipée de brûleurs complètement intégrés dans le plan, cette table change l'esthétique classique du gaz, surtout dans sa version noire sur verre noir. Ces brûleurs *planar technology* sont rapides et perdent 20 % d'énergie en moins, évitant la "dissipation horizontale" de la flamme. Dotés de 2 couronnes de flammes à allumage indépendant, ces brûleurs ont une large plage de réglage, de 0,9 kW à 4,1 kW.

TV 755 PGH BK coll. S3, 75 cm encastrement standard, 776 €, Scholtès.

8. RÉSISTANTE

Cette largeur de 75 cm s'inscrit dans un schéma d'encastrement standard, d'où la concentration des foyers. À gauche, le brûleur 4 couronnes délivre 4 000 W, pour une puissance totale de la table de 9 250 W. La plaque d'âtre tout Inox et les 3 grilles en fonte assurent la robustesse et la stabilité.

CPG 74 SQP, 75 cm, 412 € , Candy.

Réalisation : Laurence Zombek

❻ La plus robuste

❼ La plus écolo

❽ La plus compacte

■ **Adresses en fin de numéro**

La recette régionale

Navettes à la fleur d'oranger

POUR 60 NAVETTES
PRÉPARATION : 35 MIN
CUISSON : 20 MIN
REPOS : 2 H

◆ 500 g de farine ◆ 50 g de sucre glace ◆ 3 œufs ◆ 5 cl d'huile d'olive ◆ 5 cl d'eau de fleur d'oranger ◆ 1 pincée de sel.

FOUETTEZ dans un saladier le sucre glace et les œufs. Versez la farine en pluie et continuez à battre. Ajoutez l'huile, le sel et l'eau de fleur d'oranger. Mélangez pour obtenir une pâte lisse. DIVISEZ la pâte en 4 parts. Sur le plan de travail fariné, roulez la pâte sous la paume afin de former des boudins. Coupez-les en sections de 6 à 7 cm de long. DÉPOSEZ les tronçons sur une plaque à four garnie de papier sulfurisé et entaillez le dessus avec un couteau. Étirez les extrémités afin d'obtenir une forme de navette. Laissez reposer 2 h. ENFOURNEZ 15 à 20 min à th. 6 (180 °C). Les navettes doivent à peine dorer.

CONSEIL Servez avec du café ou du thé. À l'eau de fleur d'oranger, vous pouvez substituer un zeste de citron et 1/2 jus de citron ou 1 cuil. à c. de graines d'anis.

5 raisons de croquer Marseille

1 Prendre un petit déjeuner au Sofitel Vieux-Port

Jambonneau tout chaud, saucisses, ratatouille, saumon, clafoutis, calissons, une multitude de viennoiseries, de pains, de jus de fruits et même du miel issu du jardin du Pharo voisin… Pour 28 €, au septième étage du Sofitel Vieux-Port, on se régale dès le réveil en regardant tanguer les voiliers et s'ériger, derrière le fort Saint-Jean, l'élégant Musée des civilisations de l'Europe et de la Méditerranée.

2 Comparer les mérites des pastis au Mama Shelter

Ils sont originaires des Alpes, de Manosque, voire de Grèce. Le bar de l'hôtel Mama Shelter propose une quarantaine de pastis (4 €) que l'on sirotera en savourant des calamars frits (13 €). On ira ensuite écumer, à deux pas, le marché bio du cours Julien, le mercredi, ou le grand marché du samedi de la Plaine.

3 Étrenner un restaurant de poissons "tout frais"

La Boîte à sardine de Fabien Rugi déménage du n° 7 au n° 2 du boulevard de la Libération pour s'agrandir. Dans ce restaurant-poissonnerie, on peut commander et emporter poissons et coquillages ou les déguster sur place. Comptez environ 30 €. L'occasion de découvrir un fish and chips alliant merlan frit, panisses et aïoli !

4 Déguster des pâtisseries du Maghreb revisitées

Chez Mina Kouk, les makrouds, gâteaux traditionnels gorgés de miel, peuvent être parfumés au chocolat. Dans un salon de thé au décor de dînette, rue Fontange, Mina Rouabah-Roux réinvente les plats de sa grand-mère algérienne. On y déjeune, pour 10 €, d'un millefeuille de légumes suivi d'un couscous berbère à l'orge.

5 S'asseoir à la table d'un ex-étoilé

Michel Portos, réputé pour sa science des épices, s'est établi dans une brasserie à l'ancienne en haut d'une volée d'escaliers menant au Vieux-Port. Nulle revendication gastronomique au Malthazar, mais de splendides formules. Pour 22 € le midi, et 31 € le soir, on choisit trois plats à la carte, comme un foie gras chaud, une canette aux épices et un "perroquet" solidifié, digression sucrée sur la menthe et l'anis.

Réalisation : Aliette de Crozet

On flâne aussi…

La carpe frite locale se déguste avec les doigts.

Alsace

…Dans le Haut-Rhin, pour célébrer les Carpailles

À la frontière de l'Allemagne et de la Suisse, au sud de l'Alsace, le Sundgau est une région de rivières et d'étangs. Ici, la spécialité, liée à une légende locale, est la carpe frite, que l'on déguste avec les doigts. Du 15 au 29 mars, pour célébrer le printemps, une dizaine de restaurateurs servent le poisson en carpaccio, sushis ou escalopes dans des menus uniques. *Carpe diem !*

Ain

…À Bourg-en-Bresse, pour faire le plein de labels

Le grand marché des AOC rassemble, deux jours durant, des produits labellisés par l'Institut national de l'origine et de la qualité (Inao). Les 23 et 24 mars, plus de 150 produits AOC, AOP et IGP seront présentés au salon Ainterexpo à Bourg-en-Bresse, l'occasion de les goûter sur les stands. Des régions étrangères, telles la Wallonie ou le Piémont, participent, et les régions frontalières suisses ou italiennes concourent au Trophée des 7 ceps, qui prime les meilleurs vins pétillants des bords du Léman. Et le dimanche 24, les chefs de l'Élysée, de Matignon et de l'Assemblée nationale s'affronteront aux casseroles en concours.

Le 24 mars, duel de toques républicain.

À 2400 mètres d'altitude, spectacle et gastronomie.

Savoie

…À Méribel, pour un cabaret gourmand

Au sommet des pistes de Méribel-Les-Allues, la Folie Douce (émule de celle de Val-d'Isère) reproduit sur 2 000 m² le décor d'une coopérative laitière. Des assiettes de fromages savoyards (chevrotin et bleu de Termignon inclus), et des petits plats (un steak de thon balsamique, un magret de canard et sa polenta…) accompagnent le spectacle de cabaret le plus haut perché de France, donné sur une scène chauffée. Afin d'éviter tout problème à 2 400 m d'altitude, les alcools forts sont bannis, mais la carte des vins est riche…

Adresses en fin de numéro

Cuisine Actuelle
Magazine mensuel
édité par
GROUPE PRISMA MEDIA
13 rue Henri Barbusse, 92230 Gennevilliers
Site Internet : www.cuisineactuelle.fr

Société en nom collectif au capital de 3 000 000 €, d'une durée de 99 ans, ayant pour gérant Gruner + Jahr Communication GmbH. Ses trois principaux associés sont Média Communication SAS, Gruner + Jahr Communication GmbH, France Constanze-Verlag GmbH & Co KG

RÉDACTION
13 rue Henri Barbusse, 92624 Gennevilliers cedex
Téléphone : 01 73 05 45 45
Télécopie : 01 47 92 66 05

Pour joindre votre correspondant, composez le 01 73 05 suivi du poste de 4 chiffres indiqué après chaque nom.

Rédactrice en chef : Anne Gillet (6598)
Rédactrice en chef adjointe : Sophie Janvier (6592)
Directrice artistique : Marion Thérizol (6590)
Secrétariat : Sophie Lassous (6598)
Rédaction : Sophie Pasternak (recettes, 6604) et Isabelle Contrepas (magazine, 6605), chefs de service, Fabienne Haberthur (6606), chef de service adjointe, Thierry Roussillon (6603), chef de rubrique
Secrétariat de rédaction : Jean-Luc Michel, premier secrétaire de rédaction (6595), Christine Guérin (6594), Elsa de Lavergne (6593), Véronique Fève (6596)
Maquette : Michel Poyac (6607) et Carmen Gires-Gresa (6613), chefs de studio, Sylvain Feix, 1er maquettiste (6978), Ymkje Haringsma (6614), Corinne Letourneur (6608)
Photo : Sylvie Cornet, chef de service (6587), Sybille Joubert, chef de rubrique (6768)
Comptabilité : Catherine Villeneuve (4542)
Fabrication : Yann Saunier (6859)
Ont collaboré à ce numéro : V. Bestel, A. Blin-Gayet, E. Cosler, A. de Crozet, M. Darmoni, M. Domange, M. Fiess, M.-C. Frédéric, C. Lamontagne, C. Masson, E. de Meurville, N. Renaud, P. Rouméguox, C. Ruchon, P. Sinsheimer, A. Tartarat, B. Vigot Lagandré, R. Yotis, L. Zombek.

PUBLICITÉ, MARKETING & DIFFUSION
Directrice exécutive Prisma Pub : Aurore Domont (6505). **Directrice commerciale adjointe grande conso :** Martine El Koubi (6410) **Directeur de publicité :** Thierry Flamand (6426) **Responsables de clientèle :** Anne-Charlotte Masseau (4540), Élise Naudin (6405). **Responsable planning-assistante commerciale :** Sarah Massignan (4694). **Directrice commerciale adjointe opérations spéciales :** Géraldine Pangrazzi (4749). **Responsable opérations spéciales :** Frédérique Teisseire (6482) **Responsable commerciale exécution :** Marie-Annick Bobet (6476). **Directrice marketing client :** Nathalie Lefebvre du Prey **Directeur commercialisation réseau :** Serge Hayek **Directeur des ventes :** Bruno Recurt **Directrice marketing :** Claire Bernard **Chef de groupe marketing :** Marion Salomon **Directrice des sites Internet :** Sandrine Odin

Éditrice : Pascale Socquet
Directeur de la publication : Rolf Heinz

Service abonnements et anciens numéros : 62066 Arras Cedex 9.
Tél. 0811 23 22 21
(prix d'une communication locale)
www.prismashop.cuisineactuelle.fr

Photogravure : Allo Scan
Imprimé en Allemagne : Prinovis Itzehoe, am Vossbarg, 25524 Itzehoe
Distribution : Presstalis
ISSN : 09893091. Commission paritaire : n° 0114 K 84150
Création janvier 1991
© 2013 Prisma Média
Dépôt légal : Février 2013
La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite.

CHAQUE MOIS, NOUS PUBLIONS LA MEILLEURE RECETTE DÉPOSÉE SUR NOTRE SITE

Bravo à Mélina, auteur du blog Les petits plats de Mélina, qui gagne 1 an d'abonnement à Cuisine Actuelle avec sa…

Tarte passionnément meringuée

L'avis de la rédaction :
"On aime les petits dômes de meringue et les disques de gelée à la passion, qui apportent une jolie touche graphique."

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 50 MIN - CUISSON : 20 MIN

- 1 pâte sablée
- 10 cl de jus d'orange
- 3 fruits de la passion
- 2 œufs entiers + 3 blancs
- 65 g de sucre
- 65 g de crème fraîche épaisse
- 3,5 feuilles de gélatine alimentaire
- 100 g de sucre glace.

CHAUFFEZ le four sur th. 6 (180 °C). Déroulez la pâte sablée et garnissez-en un moule à tarte. Découpez le surplus de pâte. Recouvrez d'une feuille de papier cuisson et déposez des légumes secs. Cuisez à blanc 15 min jusqu'à ce que la pâte colore légèrement. Laissez tiédir.
FAITES TREMPER 2 feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide. Coupez les fruits de la passion en deux. Videz l'intérieur du fruit dans une passoire fine. Pressez délicatement pour extraire le jus. Versez les graines de fruit de la passion dans une casserole avec le jus d'orange. Portez à ébullition, puis incorporez la gélatine essorée entre vos mains. Mélangez et versez dans un moule à mini tartelettes en silicone. Glissez au réfrigérateur.
FAITES TREMPER 1 feuille et demie de gélatine dans un bol d'eau froide. Mélangez 2 œufs entiers et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez la crème fraîche épaisse et le jus de fruit de la passion. Versez dans une casserole et portez à 85 °C (frémissements). Incorporez la gélatine essorée entre vos doigts et remuez au fouet. Laissez épaissir. Versez la crème de passion sur la pâte et laissez refroidir.
MONTEZ les blancs en neige en ajoutant le sucre glace au fur et à mesure. Versez dans une poche à douille cannelée. Décorez la tarte en dessinant des petits dômes de meringue. Saupoudrez de sucre glace et passez chaque dôme au chalumeau. Décorez de mini tartelettes de gelée de fruit de la passion et servez frais.

LA BOTTE SECRÈTE DE MÉLINA

Plus de plaisir, moins de calories

"Je suis partie sur l'idée de revisiter la tarte au citron meringuée en troquant le citron pour le fruit de la passion, qui apporte la même acidité, et en remplaçant le beurre par de la crème fraîche, plus onctueuse et surtout plus légère !"

Postez votre recette sur notre site et gagnez des cadeaux !

Faites-nous partager vos plus belles recettes en les postant avec une photo sur www.cuisineactuelle.fr Les meilleures vous permettront de gagner des cadeaux et notre recette coup de cœur sera publiée dans le magazine.

Recette INTERNAUTE

Le mois prochain dans Cuisine Actuelle

DOSSIER

JOYEUSES PÂQUES !

Grands classiques et versions créatives : régalez-vous en famille avec nos idées de **menu pascal.**

ÇA CHANGE

Traditionnel, le **gâteau au yaourt ?** Sauf avec nos options Nutella ou cupcake.

COUP D'ÉCLAT

Un demi de bière ? Pas du tout ! Amusez-vous avec nos recettes **poisson d'avril** et épatez la galerie !

ET AUSSI

- Le marché d'avril
- Super ravioles
- Crevettes en muffin
- Sangria maison

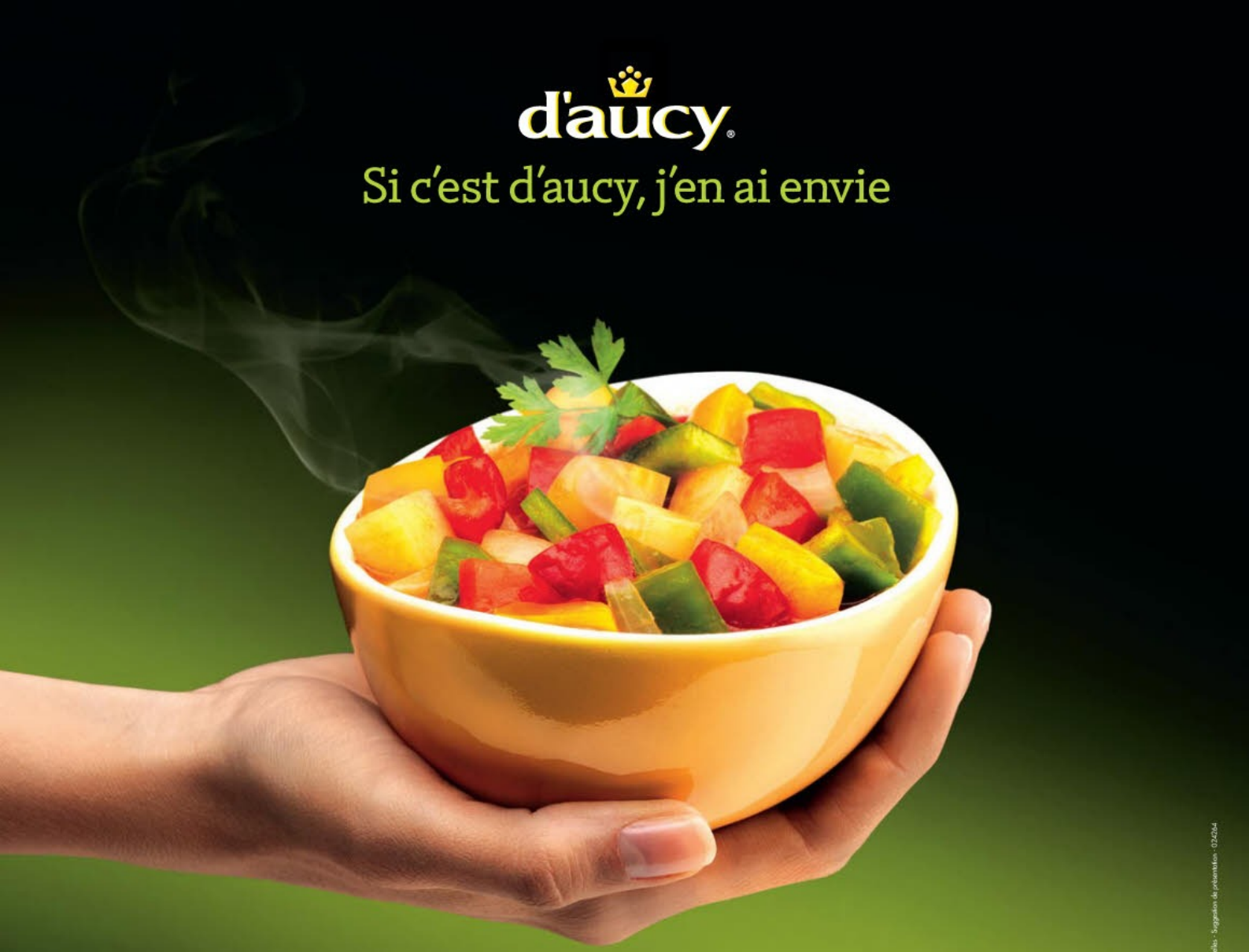
En vente dès le 11 mars

CARNET D'ADRESSES

Alinéa : 04 42 82 40 60 **Apple Store iTunes :** www.itunes.apple.com/fr **Artiga :** 05 58 47 71 61 **Athezza :** 08 25 82 64 23 **Berticot** : www.berticot.com **Bianca & Family :** 09 66 93 07 01 **Bosch :** 0892 698 010 **Brioche Dorée :** www.briochedoree.fr **Candy :** 02 48 55 80 81 **Château Tour Boisée :** 04 68 78 10 04 **Combrichon :** 01 34 11 38 38 **Coming B :** www.comingb.fr **Cookut :** www.cookut.com **Coucke :** 03 20 44 14 41 **Daycollection :** www.daycollection.fr **Decoclico :** 08 92 23 04 03 **De Dietrich :** 08 92 02 88 04 **Domaine de la Borie Blanche (Cavavin) :** www.cavavin.fr **Domaine de la Croix Penet** : 04 74 69 10 20 **Domaine de la Royère :** 04 90 76 87 76 **Domaine Ostal Cazes :** www.lostalcazes.com **Émile Henry :** www.emilehenry.fr **Épicerie de Provence :** 04 94 00 60 20 **France Haliotis :** 02 98 37 17 39 **Geneviève Lethu :** 05 46 68 40 00 **Grand Marché des AOC :** www.grandmarchedesaoc.fr **Guy Degrenne :** www.guydegrenne.fr **Guzzini :** 08 10 13 73 72 **Hema :** www.hema.fr **Joseph Joseph :** 05 56 42 11 93 **Karis :** 02 54 53 00 00 **La Boîte à Sardine :** 04 91 50 95 95 **La Folie Douce :** 04 79 00 58 31 **Le Creuset :** www.lecreuset.fr **Le Marché Japonais :** 05 62 20 32 84 **Les Maîtres vignerons de la presqu'île de Saint-Tropez** : www.vignerons-saint-tropez.com **Le Torchon à Carreaux :** www.torchonacarreaux.fr **L'Usine à Design :** 01 83 62 77 62 **Made in Design :** www.madeindesign.fr **Maisons du Monde :** www.maisonsdumonde.com **Malthazar :** 04 91 33 42 46 **Mama Shelter :** 04 84 35 20 00 **Maron Bouillie :** 04 74 05 50 66 **Mastrad :** 01 49 26 96 00 **Mazet :** www.mazetconfiseur.com **Michel Cluizel :** www.cluizel.com **Mina Kouk :** 04 91 53 54 55 **Moulinex :** 09 74 50 10 14 **Non sans Raison :** www.nonsansraison.com **Normann Copenhagen :** www.normann-copenhagen.com **Oh my Kitchen :** 01 39 65 82 47 **Olives & Oliviers :** www.olivesetoliviersleblog.com **Patrick Roger :** www.patrickroger.com **Picard :** www.picard.fr **Point à la Ligne :** www.pointalaligne.fr **Reisenthel :** www.reisenthel.com **Rosières :** www.rosieres.fr **Rouge Garance :** 04 66 37 06 92 **Salon de l'Agriculture :** www.salon-agriculture.com **Sauter :** www.sauter-electromenager.com **Scholtès :** www.scholtes.fr **Seb :** www.seb.fr **Smeg :** www.smeg.fr **Sofitel Vieux-Port :** 04 91 15 59 56 **Sundgau (OT et rens.) :** 03 89 40 02 90 et www.carpe-frite.fr **Sweetlycakes :** www.sweetlycakes.com **Thiénot :** www.thienot.com **Tupperware :** 01 41 39 24 24 **Whirlpool :** 08 92 70 01 50.

d'aucy

Si c'est d'aucy, j'en ai envie



Les Cuisinés du Soleil
Pour une gourmandise ensoleillée !

5 délicieuses recettes gorgées de soleil
qui vont enchanter les papilles
de toute la famille !

daucyculture.fr

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr